

# Polo de Horchata

*A todos nos gusta tomar heladitos o polos en verano. Pero suelen tener mucho azúcar y/o grasa, siendo poco aconsejables tomarlos todos los días si quieres mantener la línea. Es por ello que me gusta dar opciones más saludables. Estos polos están hechos con horchata natural que al no llevar estabilizantes tiende a precipitar y quedarse como de dos colores, pero igualmente deliciosos. Además, al tomar la horchata en forma de polo, no tomas tanta y te dura más. Por lo cual, el consumo calórico es menor.*



## INGREDIENTES:

- 100g Chufas
- ½ L Agua + agua remojo
- 1 Cucharada Stevia líquida

6

Raciones

## ELABORACIÓN:

1. Poner a remojo las chufas, 12 horas (mínimo 8).
2. Escurrir las chufas, tirar el agua, enjuagar y añadir un ½ litro de agua nueva, triturar hasta conseguir una crema lo más fina posible
3. Agregar la Stevia líquida y remover
4. Dejar reposar mínimo 5 minutos (máximo una hora), para que el agua tome bien el sabor de la chufa
5. Pasar a través de la "chufamix" o sino la tienes, colar a través de una estameña o gasa, apretando bien con las manos para extraer el máximo jugo.
6. Repartir entre los envases de polo y congelar mínimo 3 horas.