

Polo de Fresa Cremoso (Sin Lactosa)

La leche de coco de lata es mucho más grasa que la bebida de coco de brick o la leche de vaca, pero gracias a ello, no se forman cristales y conseguimos una textura cremosa, además por unidad de consumo tan sólo son 5g de grasa (menos que si tomáramos uno de fresa con nata) y además es bajo en azúcares.

INGREDIENTES:

- 300g Fresas
- 150ml Leche de coco (de lata)
- 30g Sirope arce o 3 dátiles sin hueso (o 5ml edulcorante para diabéticos)
- Una pizca de sal

8

Raciones



ELABORACIÓN:

1. Lava las fresas, retira la parte verde y tritura con el resto de ingredientes hasta que este fino y homogéneo (si te molestan las semillas, lo puedes pasar por un chino/colador).
2. Distribuye en 6 moldes de polo y congela mínimo 4 horas.
3. Para facilitar el desmoldado, pasa el molde unos segundos por agua caliente.
4. Para notarlo más cremoso, deja descongelar 5 minutos antes de saborearlo.