

Polo de Limón Cremoso sin Lactosa

Este polo de limón es cremoso, pero sin lactosa, hemos sustituido la nata (35% materia grasa), por leche de coco (sobre 20% grasa) y pasta de sésamo o tahin, aumentando así la cantidad de calcio del helado y disminuir las grasas saturadas). Para reducir azúcares, podemos sustituir el sirope de dátiles por cucharadita de Stevia líquida.

INGREDIENTES:

- 1 Limón (zumo y ralladura)
- 200ml Leche de coco (de lata)
- 30g Tahín (pasta de sésamo)
- 1Cucharada de sirope de dátil* (Receta en la web)

5
Uds.

Dietistas y Nutrición

ELABORACIÓN:

1. Mezclar todos los ingredientes hasta que esté homogéneo y repartir en 5 moldes para polo.
2. Congelar mínimo 4 horas