

Polos de Yogur y Coco

Es una forma divertida, diferente y refrescante de tomar tus raciones de lácteos diarios recomendados. La adición de la cucharadita de coco aumenta la cantidad de calorías y grasa, es cierto, pero en pequeña medida respecto al cómputo general del día y se gana mucho en textura.

INGREDIENTES:

- 2 Yogures de coco desnatados edulcorados
- 5g coco deshidratado rallado

4

Raciones



NOTA:

Se desmoldan fácilmente pasándolos por debajo del chorro de agua caliente.

ELABORACIÓN:

1. Batir el coco con los yogures hasta que esté homogénea.
2. Repartir en cuatro moldes para polo.
3. Meter en el congelador 3-4 horas mínimo.