

Polo de Yogur y Canela

¿Te cansas siempre de comer yogur de postre?, ¿Echas de menos los helados en verano?, ¿Crees que no tienes tiempo para hacerlos en casa y que sean saludables? Este polo es rápido, sencillo y bajo en grasas saturadas, de los que no importa si comes todos los días. **El azúcar de abedul o xilitol** (su principio activo) con un **40% menos de calorías** que el azúcar común, no aumenta los niveles de azúcar en sangre por lo que **lo pueden tomar diabéticos y personas que quieran bajar peso**, además **no provoca caries y refuerza el esmalte**.

INGREDIENTES:

- 1 Yogur natural
- ¼ Cucharadita canela molida
- 1 Cucharadita azúcar de abedul o xilitol (opcional)
- ¼ Cucharadita ralladura de limón (opcional)

2
uds



ELABORACIÓN:

1. Bate todos los ingredientes juntos, lo puedes hacer en el mismo recipiente del yogur.
2. Reparte en dos moldes para polo y congela mínimo 4h (para asegurarte que está bien solidificado).
3. Guarda en el congelador hasta el momento de consumir