

Polos de Melón y Lima

*El melón es una **fruta con una importante cantidad de agua** y con un **aporte moderado en azúcares** si la comparamos con otras frutas. Es una buena forma de hidratarse en verano, **facilita la eliminación de líquidos**, esta fruta es **rica en potasio, vitamina C y betacarotenos**. 100g de esta fruta nos aporta el 50% de las recomendaciones de vitamina C*

INGREDIENTES:

- ½ Melón de Galia (también puede ser Cataloupe)
- 1 Cucharada Sirope de agave (opcional)
- 1 Cucharada zumo de lima y la ralladura de ½ lima

6

uds



ELABORACIÓN:

1. Retirar las pepitas y la piel al melón. Trocear.
2. Triturar el melón con el sirope de agave, ralladura y zumo de lima
3. Repartir entre los moldes de polo.
4. Congelar durante al menos 24h, para que se quede compacto.