

RECEITA DOS POLOS DE SABORES

POR *MARÍA E NOA*

Tempo de duración: 30 min.

Necesidade de axuda: NON.

Unidades: 9.

Dificultade: Regular.

Utensilios:

Moldes para polos

Espremedor

Batedor

INGREDIENTES:

Para os polos de laranxa:

4 laranxas

Para os polos de galleta:

1plátano

Zume de 2 laranxas

Zume dun limón

3-4 galletas

Para os polos de iogur e amorodos:

10/12 amorodos e 1 iogur natural.

Elaboración:

Polos de laranxa:

1.Esprememos as laranxas e botamos o zume nos moldes. O metemos no conxelador 2 ou 3 h., como mínimo.

Para os de iogur e amorodos:

1.Cortamos os amorodos e despois os mezclamos co iogur.

2.Repartimos a crema nos moldes e o metemos no conxelador 2 ou 3 h.

Para os de galleta:

1.Esprememos as laranxas e o limón.

2. Mesturamos o zume co plátano e as galletas nun bol.

3. Trituramos co batedor eléctrico

4. Repartimos nos moldes.

5. Conxelamos 2/3 h. mínimo.