

# Polos de zumo de fruta

## Ingredientes:

4 dl zumo  
4 moldes de helado

## Preparación:

Reparte el zumo de la fruta que más te guste en los moldes de helado.  
Déjalos preferentemente 1 día y 1 noche en el congelador.

# Polos de fruta fresca

## Ingredientes:

200 gr. de fruta mezclada  
(Las frutas ideales son: fresas, kiwis, melocotones, nectarinas, frambuesas o moras)  
2 cucharadas de azúcar  
2 cucharaditas de zumo de limón  
4 moldes de helado

## Preparación:

Limpia la fruta, tritúrala con una batidora, y pásala por un colador.  
Añádele azúcar y unas gotas de limón para que no se oxide la fruta.  
Reparte la fruta entre los moldes, tápalos y colócalos en el congelador como mínimo durante 6 horas.

# Helados de yogur

## Ingredientes:

2 dl de yogur de frutas del bosque u otro sabor  
(puedes utilizar cualquier tipo de yogur de frutas normal ó de soja)  
4 Moldes de helado

## Preparación:

Llena los moldes unos 3/4 con el yogur. Tápalos y colócalos un mínimo de 6 horas en el congelador.  
Son especialmente indicados para niños con diabetes o con alergias o reacciones a la fruta fresca o al azúcar.

# Decoración de los polos

Saca los polos de los moldes poniéndolos brevemente bajo agua caliente. Colócalos en papel para hornear y déjalos en el congelador de nuevo.

Calienta una tableta de chocolate en un recipiente hasta que el chocolate esté fundido. Sácalo del fuego y déjalo unos minutos hasta que casi esté solidificado de nuevo.

Coloca bolitas comestibles de colores (del supermercado) en una taza.

Sumerge el polo en el chocolate y después en la taza de bolitas multicolor.

Guarda los polos decorados en una caja o recipiente en el congelador hasta el momento de comerlos

(preferiblemente antes de 24 horas). Si los guardas más tiempo, tapar el recipiente y antes de comer dejar descongelar unos 40 minutos en el frigorífico.