

Polo de sandía y kiwi



INGREDIENTES (4 PERSONAS)

- Media sandía
- 3 kiwis



ELABORACIÓN

Retirar la corteza de la sandía, cortarla, en caso de que la sandía tenga pepitas, retirarlas.

Triturarla con una batidora y verter el zumo en los moldes, hasta llenar 2/3 de cada molde. Colocar el palo y congelar.

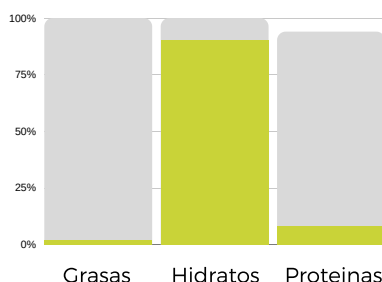
Pelar y cortar los kiwis y triturarlos. Añadir a los moldes ya congelados con sandía.

Volver a congelar.



COMPOSICIÓN NUTRICIONAL

Valores por...	ración	100 g
Energía	98.4 kcal	23.43 kcal
Grasas	00.23 g	0.05 g
Hidratos	21.65 g	5.15 g
Proteínas	2 g	0.48 g
Fibra	2.73 g	0.65 g
Sal	0.04 g	0.01g



Consejo:

Este tipo de polos caseros son una muy buena opción a días calurosos. Se le pueden agregar todo tipo de frutas. Solo se necesita un poco de imaginación.

