



MERIENDA



Helados de fruta y yogur

INGREDIENTES:

- 2 platanos maduros
- Una taza de frutos rojos, fresas, arándanos, trozos de piña,...
- 1 yogur natural.

PROCEDIMIENTO:

Batir todos los ingredientes hasta conseguir una mezcla homogénea. Colocar en moldes de helado y meter al congelador. Congelar al menos 4 horas. Para sacarlos sin romper, pon los moldes bajo agua templada unos segundos.

*Puedes probar otras frutas como zumo de naranja, limonada,.. para hacer otros sabores.

