

--- POLOS DE MELOCOTON CON CHÍA ---

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- 180 ml de yogurt desnatado sin azúcar
- 1 melocotón = 200 gr aproximadamente
- 1 cucharadita de semillas de chía
- Stevia



FORMA DE PREPARACIÓN:

Pelar el melocotón, quitarle el hueso y triturar la fruta en la batidora con un chorro de agua. Añadir stevia al gusto.

Mezclar las semillas de chía con el yogurt y añadir al melocotón batido.

Echar la mezcla en un molde de hacer polos y llévalo al congelador.

FICHA NUTRICIONAL POR RACIÓN:

	Energía (Kcal)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Fibra (g)	Lípidos (g)	Colesterol (mg)
Ración/persona	63,4	2,2	2,2	0,86	0,5	1,8