

POSTRES SIN HORNO.

PALETAS DE FRESA Y YOGURT.

2 tazas de yogurt griego

1 sobre de stevia

1 K fresas limpias y desinfectadas.

Palitos de madera.

Molde para paletas o vasitos.

-licuar las fresas sin nada de agua para hacerlas puré.

*si están pálidas añada unas gotas de color vegetal comestible rojo.

Vaciar a una bolsa plástica o a una manga con punta redonda y lisa.

-en otra manga o bolsa, vaciar el yogurt previamente mezclado con stevia.

En los moldes de paletas, intercalar puré de fresas, yogurt, puré, yogurt y puré de fresas.

No les aconsejo añadir en estas paletas fresas en trocitos, mejor si desean que se note la fruta más, no lo licúen tanto el puré de fresa.

Una vez llenos, tapar con papel vitafilm o aluminio, hacer un corte pequeño e introducir un palito de madera de paleta, congelar una noche y para desmoldar, introducir en agua templada unos segundos.

Listo! Postres deliciosos con la fruta de temporada y económicos.

PALETAS DE MANGO CON CHAMOY. O CON YOGURT.

1 K. pulpa de mango molida sin azúcar.

¼ taza chamoy líquido

Estevia al gusto en caso que la fruta no esté dulce.

-licuar la pulpa de mango en trocitos sin nada de agua.

*ojo, verifiquen el sabor de la fruta, madura pero no pasada de madura.

Dividir el puré en un recipiente, en uno 2/3 y en otro 1/3 de pulpa.

-añadir chamoy líquido a la parte más pequeña.

-en cada molde para paletas, colocar capas del puré, primero de mango, luego del mango con chamoy y así hasta terminar con mango.

-igual que el procedimiento anterior, cubrir con papel aluminio y ensartar el palito de madera para que no se mueva. Congelar. Y disfrutar.

*si desea paletas de mango con yogurt, mismo procedimiento que las paletas de fresa.