

Sorbetes y polos de frutas



Niños y verano son sinónimo de helados, polos y sorbetes.

Los helados comerciales suelen contener ingredientes poco saludables y, en ocasiones [alérgenos ocultos](#). Para hacer helados caseros auténticos es necesario disponer de una heladera y a veces no es fácil su elaboración. Los polos de nieve comerciales son agua, azúcar y colorantes. Ofrecemos una alternativa al helado, fácil, y rápida de elaborar. **Y SIN AZUCAR !!!!** Sólo el [azúcar natural de la fruta](#). ¡¡¡Les encantará !!!

Las frutas nos aportan agua, azúcar natural, [vitaminas](#), [minerales](#) y [fibra](#).

Los polos se preparan con el zumo de la fruta, la pulpa triturada con leche. Los sorbetes los haremos con frutas congeladas, disponibles en los comercios. También es interesante congelar frutas de temporada para disponer de ellas a lo largo del verano, como por ejemplo las fresas. Si son frutas que se oxidan con facilidad, como por ejemplo el plátano o la manzana, hay que poner un poco de zumo de limón.

¿Qué necesito?

- Frutas naturales: naranja, kiwi, fresas, limón, albaricoque....
- Frutas congeladas: frutas del bosque, mango..
- Leche, cacao en polvo sin azúcar, canela...
- Una batidora y un molde para hacer polos.

¿Cómo lo preparo?

Polo de zumo de naranja. Exprimir la naranja, pasar el zumo al molde, meter el palito y congelar !!!

Polo de cacao. Disolver 1 cucharada de cacao en polvo sin azúcar en medio vaso de leche, pasar a un molde, meter el palito y congelar !!!

Polo de fresa. Triturar las fresas lavadas con un poco de leche para que quede más líquido, pasar al molde, meter el palito y congelar !!!

Polo de kiwi. Triturar el kiwi pelado, pasar al molde, palito y congelar.!!!

Polo de melón con canela. Triturar el melón con un poco de agua y canela. Pasar al molde, meter el palito y congelar. Este toma un color no muy atractivo pero está muy bueno.

Sorbete de frutas congeladas. Se puede hacer con cualquier fruta que tengamos congelada en trocitos: fresas, frutos rojos, mango. Solo hay que triturarlas sin descongelar y queda un sorbete delicioso para consumir inmediatamente. Si queda muy denso puede añadirse un poco de agua o leche.

*** Niños a partir de 12 meses, poco a poco.**

Fuente: [Carmen de la Torre Cecilia](#) (colaboradora)

Recursos relacionados:

Decálogo de la alimentación

Decálogo de la alimentación (podcast)

Subtema asociado:

Dulces para las ocasiones...
