

Polos de Mango y Yogur

Tiempo de preparación: 50 Min



Ingredientes

Cucharada de jarabe de arce o miel: 1 cda

Leche: 1 Chorrillo

Yogur griego sin azúcar: 1 Taza

Leche de coco: 125 mililitros

Mango troceado congelado: 500 Gramos

Preparación de la Receta

- Poner el mango congelado y la leche de coco en un robot de cocina y triturar bien.
- Si no está suficientemente dulce podemos añadir un poco de sirope de arce.
- Llenar una tercera parte de los moldes y meter en el congelador durante unos 30 minutos.
- Esto evitará que las capas se mezclen.
- Añadir al yogurt griego el sirope de arce y mezclar bien
- Retirar los moldes del y añadir una capa de **yogur**
- Volver a ponerlos en el congelador durante otros 30 minutos.
- Retirar del congelador y agregar la capa de mango restante.
- Congelar de nuevo durante varias horas

Para desmoldar

- Ponerlos bajo un chorro de agua tibia hasta que desmolden bien.

Consulta la receta original en
<https://elgourmet.com/recetas/polos-de-mango-y-yogur>