- Paletas de yogurt y blueberries -

INGREDIENTES

Para las paletas:

½ taza de nueces picadas

1 taza de yogur griego

Un chorrito de Vainilla Molina

1 cucharadita de edulcorante bajo en calorías

Para la salsa de arándanos:

4 cucharadas de arándanos frescos

2 cucharadas de agua

1 cucharada de edulcorante bajo en calorías

Un chorrito de Vainilla Molina

El zumo de 1 limón

PROCEDIMIENTO

1. Trocea las almendras.
2. Mezcla el yogurt con Vainilla Molina y el endulzante. Mete al refrigerador mientras haces la salsa.
3. En un sartén mezcla los berries, agua, endulzante, Vainilla Molina y limón. Calienta a fuego medio hasta formar una especie de salsa espesa.
4. Coloca un poco de las almendras troceadas en cada molde.
5. Inserta los palitos en cada molde de paleta y grega el yogur.
6. Congela 1 hora.
7. Retira y agrega la salsa de arándanos, congela 2 horas más.
8. Retira de los moldes y disfruta.