

- 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.