

Truco culinario

Se puede hacer con cualquier fruta, pero es importante siempre agregar el plátano para aportar la cremosidad a la preparación.

**Valor nutricional (por ración)**

Valor energético: 50 Kcal.; Proteínas: 1 g; Hidratos de carbono: 9 g; Grasas: 1 g.

Heladitos de plátano y fresa

Es una opción muy refrescante y saludable para días de calor. De igual manera, es una receta apta para bebés que le están saliendo sus primeros dientes ya que el frío alivia el dolor.

Ingredientes

- 4 fresas
- 1/2 plátano congelado
- 2 cacitos de Blemil Plus
- 2 cucharadas de yogur natural

PREPARACIÓN

1. En el vaso de la batidora, incorporar los fresas, el plátano congelado, el yogur y el **Blemil Plus**.
2. Triturar hasta conseguir una mezcla suave y homogénea.
3. Verter la mezcla en unos moldes de silicona para helados, aptas para congelación y congelar.
4. Pasadas 1 o 2 horas los heladitos ya se habrán solidificado. Sacar del congelador y disfrutar.