

POLOS de FRUITES fàcils

uns 10 polos	<u>Ingredients polo de gel</u>			<u>Ingredients polo làctic</u>
500 gs	fruits del bosc, maduixes, (+)		400 grs	maduixes
200 gs	sucre		100 grs	sucre
300 ml	suc de taronja (o aigua mineral) surten força bons amb suc de taronja		125 grs	iogurt natural
			200 grs	crema de llet 35%

(*) Les fruites

- Si els fem amb fruites vermelles (maduixes, fruites del bosc,..) els hi podem posar naturals.
- Si els volem fer de fruita de pinyol, primer bullirem uns 10 minuts la fruita pelada i tallada a trossets amb el sucre per estovar-la i que no ens quedi dura quan es congela.

POLOS de GEL

- posem tots els ingredients al bol del pymer
- Passem el pymer fins a tenir una pasta fina
- Omplir els motllos dels polos
- Congelar un mínim de 3 hores

POLOS LÀCTICS

- En un bol barregem el iogurt + el sucre
- Afegir les maduixes tallades a trossets
- Passar-ho tot pel pymer fins a tenir una pasta fina
- Muntar la crema de llet (per anar bé ha d'estar molt freda)
- Afegim la nata al bol de les maduixes i barrejar-ho a poc a poc amb una espàtula amb moviments envolvents
- Tapem la crema amb un paper film a tocar de la crema i deixem el bol a la nevera un mínim de 2 hores perquè es refredi
- Omplim els motllos
- Congelar un mínim de 3 hores