



## ELABORACIÓ

1. Triturar les fruites que siguin senceres. Barrejar amb la resta de ingredients per fer cada tip de polo fins que sigui una mescla homogènia.
2. Abocar sobre el motlle i reservar en el congelador fins que estigui congelat.

## INGREDIENTS (4 PERSONES)

### *Per al polo de meló i alvocat:*

- ½ meló
- 2 alvocats
- 20 ml de suc de llimona
- 40 ml d'aigua

### *Per al polo de síndria i coco:*

- ¼ síndria
- 200 ml llet de coco
- 1 iogurt

### *Per al polo de préssec i taronja:*

- 3 préssec
- 200 ml de suc de taronja

### *Per al polo de mango-passió:*

- 2 mangos
- 300 ml de puré de fruita de la passió
- 1 iogurt grec

### *Per al polo de maduixes i plàtan:*

- 300 g de maduixes
- 2 plàtan
- 5 u de fulles de gelatina

## OBSERVACIONS

- Es poden fer moltíssimes combinacions diferents, el truc està en combinar una fruita que tingui mes quantitat de líquid i un altra mes polposa, o amb algun element cremós com el iogurt.

## NOTES:

---

---

---

---

---

---

---

---

