

# PALETAS DE YOGURT

¡Sin lácteos!

Elabora unas fáciles y deliciosas paletas de yogurt con frutos rojos.

## INGREDIENTES

PORCIÓN: 5 Paletas

- 180 gr. de Tofu suave
- Limón
- Leche vegetal
- Miel de agave o el endulzante de su preferencia.

## Modo de preparación

en un contenedor 180 gr. de tofu suave. Agregamos  $\frac{1}{4}$  de leche vegetal de su preferencia,  $\frac{1}{2}$  cucharadita de miel de agave y  $\frac{3}{4}$  de cucharadita de jugo de limón.

con un mini pimer (también se puede hacer en licuadora). Si queda muy espeso, podemos agregar un poco más de leche vegetal. Volvemos a mezclar hasta que nos quede una consistencia cremosa.

en el vaso de la licuadora o lo pueden hacer en un mini pimer,  $\frac{3}{4}$  de taza de yogurt natural,  $\frac{3}{4}$  de taza de leche condensada vegana y  $\frac{3}{4}$  de taza de leche vegetal. Licuamos hasta integrar bien los ingredientes.

$\frac{3}{4}$  de taza de frutos rojos y agregamos a la mezcla, revolvemos con cuidado con una espátula de cocina.

con la mezcla, los moldes de paletas y ponemos los palitos que son parte del molde. (En caso que no tengan moldes, entonces

vierten mezcla en vasos pequeños y dejan enfriar en el refrigerador, cuando la mezcla esté espesa, ponen palitos de paleta de madera y vuelven a meter al congelador) de preferencia toda una noche.

y presentamos.

VER RECETA