

## POLO HELADO



### Ingredientes para 4 comensales

#### Para el Flan:

Leche: 500 ml  
Huevos: 360 g (6 u.)  
Azúcar: 250 g  
Piel de Limón: c/s

#### Caramelo:

Azúcar: 50 g  
Agua: 10 ml

#### Para el polo:

Flan: 100 g  
**PediaSure Drink-Sabor vainilla:** 200 ml (1 botellita)  
Nata montada: 50 g  
Azúcar: 20 g  
Frutos rojos: 25 g  
Moldes de polo o recipientes de yogurt

### Preparación

1. Calentar la leche con el azúcar y la piel de limón. Enfriar y mezclarlo bien con los huevos.
2. Hacer un caramelo y cubrir la base del molde. Llenar con la mezcla y cocer al baño maría o al microondas. Reservarlo en la nevera hasta que enfríe completamente.
3. Triturar el flan con el PediaSure Drink-Sabor vainilla. Debe quedar una natilla.
4. Añadir la nata montada a la natilla con mucha delicadeza para conseguir una mezcla esponjosa. Por último añadir los frutos rojos.
5. Cargar los moldes de polo a 3/4 de su capacidad; no llenar hasta arriba porque cuando esta congelado se dilata un poco. Congelar.
6. Para desmoldar los Polos cargar un recipiente con agua tibia y sumergir los moldes unos segundos hasta que los Polos se puedan retirar con facilidad.

### Opciones y características

- El flan se puede sustituir por los flanes industriales.
- Los moldes de Polos se pueden sustituir por recipientes vacíos de yogurt.
- El sabor de los Polos se puede variar según el sabor del PediaSure.
- A los Polos le podemos añadir frutos secos, frutas secas, trocitos de chocolate, etc.

Valoración nutricional	4 comensales	1 comensal
Energía	587,80 kcal	146,95 kcal
Proteínas	11,74 g	2,94 g
Lípidos	30,49 g	7,62 g
Hidratos de Carbono	66,44 g	16,61g