



## Polos de leche de semillas de melón y mango

Oficializamos el verano? Siiii! Con éstos **Polos de leche de semillas de melón y mango** que no solo van a refrescarte, sino que van a hidrartarte, mimarte y sumar en tu autocuidado y en el del planeta.

¿Sabes porqué? Pues porque vas a darle un nuevo uso a la leche de semillas de melón, apostando por una cocina de aprovechamiento, respetuosa con tu ecosistema externo, e interno (tu microbiota). Esta leche es anti-parasitaria y digestiva, y combinada con la de coco que es antifúngica a su vez, y el poder antioxidante del beta-caroteno del mango, vas a obtener unos polos saludables, buenos para tu piel y con puro sabor a veranooooo!!

¿Nos hidratamos? Pues claro, pero que sea con Salud y

Placer! Vamos allá...

## **Ingredientes para 8-9 polos de leche de semillas de melón y mango**

- 1, 5 taza de leche de semillas de melón (ver receta del [batido de semillas de melón](#))
- 1 taza de leche de coco bio (de lata)
- 1 c.sopera de semillas de chía
- 1 c.café de jengibre en polvo
- 1 c.café de vainilla en polvo
- chorrito de zumo de lima
- 1 c.postre de miel cruda bio (o edulcorante al gusto, ej: stevia, sirope de coco o al gusto, lúcumas)
- 1 mango mediano y maduro
- 1 c.café cúrcuma en polvo
- pizquita de pimienta negra
- 2-3 c.soperas de agua mineral (vigilar que no quede muy denso y espeso para que no vaya al fondo del todo a la hora de verterlo en el molde de los polos)
- topping: pizca de polen

## **Elaboración**

1. Elaborar la [leche de semillas de melón](#) . Verterla en un bol grande.
2. Añadir en el bol la leche de coco (agitar bien antes de abrir), chía, lima, jengibre, miel y vainilla.
3. Mezclar y verter esta mezcla de leches en el molde de los polos, rellenándolos hasta unos 3/4, o menos si deseáis mayor cantidad del sabor de mango ☐
4. Llevarlo al congelador para que empiecen a solidificarse un poco (unos 10 minutos es suficiente)
5. Batir el mango pelado y deshuesado (podéis usar nectarinas, paraguayos, melocotones, albaricoques...), junto con el agua, la cúrcuma y pimienta.
6. Sacar el molde del congelador y verter el mango batido hasta llegar casi a rellenar la totalidad del

- molde (deja la mitad de un dedo)
7. Añadir el polen por encima y los palitos de madera para cada polo.
  8. Llevar el molde de nuevo al congelador y dejarlo unas 8 horas preferiblemente.
  9. Sacar del congelador 10 minutos antes de su consumo, y verter más polen por encima si se desea...

**¡A relamerse y celebrar el verano!**

