



---

CONSEJOS | | Actualitzat el 01/08/2016 a les 17:07

## 3 recetas muy fáciles para refrescarte en verano

Con este *calorcito* apetece algo que refresque, ¿sí o sí? Vale, te vamos a explicar algunos trucos o recetas muy fáciles con los que vas a alimentarte de manera saludable y te vas a refrescar.

### Yogur helado

Este es sin duda el más fácil de todos. Abre la nevera, saca un iogur, coge una cucharita, la clavav del revés en el yogur y ponlo en el congelador un par de horas. (No saques el papel, ta ayudará a mantener la cuchara recta) Luego lo sacas del congelador, sacas el papel y tiras de la cuchara para separarlo del packaging. Nada, más, ¡a disfrutar!

### Mini polo de kiwi, manzana y menta

Este es sin duda rico en nutrientes, sano y refrescante. Corta un Kiwi y una manzana a trocitos y ponlo en la batidora. Al final, trocea un poco de menta y mézclalo todo. Ponlo en un molde, encima un trozo de papel de albal y clávale un palito en el centro. Ponlo en el congelador y cuando esté congelado puedes sacarlo del molde y ¡a comer!

### Granizado de frambuesa, plátano y fresas

Mezcla en la batidora las frambuesas con un plátano troceado y unas fresas. Después añádele hielo picado y mezcla un poquito más... ya está listo para disfrutar.

**¡SÍGUENOS EN NUESTRAS REDES SOCIALES!**