POLOS Y GELATINAS DE FRUTA Y VERDURA

Ingredientes (para 3-4 raciones):

- 1 pera
- 1 manzana
- 1 zanahoria
- Limón
- 1 c/c agar-agar



Elaboración:

1. Pelar y quitar las semillas a la manzana y la pera y cortarlas a trozos. Pelar y cortar la zanahoria. Pasar todos los trozos por la licuadora.
2. Mezclar, aliñar con unes gotas de zumo de limón.

Para las gelatinas:

3. Poner un tercio del líquido en un cazo. Añadir el agar-agar, y sin parar de remover con unas varillas, llevar a ebullición.
4. Apartar del fuego y añadir el líquido restante. Remover y colar.
5. Verter en el recipiente que se quiera usar de molde o una cubitera.
6. Dejar reposar en la nevera hasta que cuaje.
7. Una vez cuajado el licuado, cortar a porciones o desmoldar y servir.

Para los polos:

3. Disponer el líquido en cubiteras o moldes para hacer helados y poner en el congelador.
4. Cuando empiece a tomar algo de cuerpo y empiece a congelar, insertar una brocheta o palo de madera para poder cogerlo una vez desmoldado.
5. Mantenerlo en el congelador hasta que esté bien congelado.
6. Desmoldar y consumir.

Observaciones y recomendaciones:

De inicio se recomienda consumir la fruta cocida o en compota hasta mejorar tolerancia, pero en este caso, al licuarla eliminamos gran parte de la fibra y conservamos algunas de sus vitaminas y minerales. Estos polos y gelatinas son una alternativa ideal para ayudar a mantenerse hidratado.
El agar-agar es un hidrato de carbono tipo fibra que proviene de las algas y que se utiliza como gelificante. Se puede encontrar en grandes superficies alimentarias, tiendas especializadas del mundo de la pastelería y tiendas de dietética.

Valor nutricional por unidad

Energía	Proteínas	Grasas	Carbohidratos
30,40 kcal	0,29 g	0,20 g	6,87 g