

Receta cedida por [Laura Kohan](#)



Preparación

1. Cortar el kiwi por cuartos y después en triángulos o trocitos. Cortar la fruta amarilla elegida en trozos y el plátano en rodajitas. Si los hacemos con fresas las troceamos también (si lo hacemos con frambuesas u otra baya no hace falta).
2. Mezclar todas las frutas en un bol y rellenar los moldes de polos con ellas. Llenar $\frac{3}{4}$ de su capacidad.
3. Meter en un pequeño bol el tahin y batir con un poco de zumo de manzana hasta que se diluya del todo. Añadir el resto de zumo de manzana y mezclar de nuevo.
4. Rellenar los moldes de polo con la mezcla de zumo de manzana y tahin dejando un dedo de espacio hasta el borde (este líquido va a expandirse después).
5. Congelar y disfrutar.

Polos de ensalada de frutas y tahin

Ingredientes

1 kiwi maduro
(Para 4-6 polos)

1 puñado de frutas rojas (Fresas, frambuesas…)

2 cucharadas de arándanos azules

(Para 4-6 polos)
1 fruta amarilla (mango, melocotón, nectarina, albaricoque…)

$\frac{1}{2}$ plátano

2 cucharadas de [tahin](#)

6 cucharadas de [zumo concentrado de manzana](#)

300 ml de zumo fresco de manzana (refrigerado)

Consejo

"Para desmoldar con facilidad el polo, introducirlo en un bol con agua tibia-caliente unos segundos."