

Bocaditos helados de frutilla y yogurt: una receta deliciosa que solo lleva 4 ingredientes

21/09/2024



Las temperaturas empiezan a subir y dan ganas de comer algo rico pero también fresco. En esas ocasiones, estos **bocaditos helados de frutilla y yogur** son la solución: rápidos de hacer, refrescantes y, lo mejor, es que la **receta** lleva **solo cuatro ingredientes**, muy sencillos de encontrar en cualquier góndola.

La llegada de la **primavera** anticipa que el clima se tornará más cálido y el calor empezará a sentirse. Ante ese marco, esta receta muy **fácil** de preparar de bocaditos helados de frutilla y yogur es una gran opción de snack **saludable** para tener en el freezer y «picar» en cualquier momento del día.

Con cuatro ingredientes muy accesibles en cualquier almacén o supermercado, se puede calmar los antojos. Además, no lleva

azúcar, por lo que **es súper sano** para comer en toda ocasión.



Ingredientes para hacer bocaditos helados de yogur y frutilla: fáciles y saludables

Para 8 unidades:

- 150 gramos de frutillas.
- 200 gramos de yogur natural, griego o de vainilla.
- 200 gramos de chocolate amargo sin azúcar.

Receta de bocaditos helados de yogur y frutilla: ideales para sacar el antojo

1) Trocear las frutillas y colocarlas en un cuenco. Agregar el yogur e integrar bien, sin aplastar la fruta.

2) Disponer la mezcla en moldes de silicona antiadherentes, o bien poniendo cucharadas sobre papel manteca, encima de una bandeja.

3) Congelar por 2 horas.

4) Pasado ese tiempo, retirar y derretir el chocolate a baño maría. Desmoldar los bocaditos y cubrirlos con chocolate.

5) Volver a colocar sobre el papel manteca o moldes y congelar al menos por 1 hora. ¡Y listo!



Así quedan los bocaditos helados de frutilla y yogur.
Fuente: Crónica