

## Raciones para 1

200 ml  
Zumó de limón

Ralladura de 2 limones

Menta

50 g  
Azúcar

15 ml  
Miel

100 ml  
Agua

- 1 Empezamos preparando un jarabe con el agua, el azúcar y la miel, lo ponemos todo en un cazo al fuego y lo calentamos mientras lo movemos hasta que se haya disuelto el azúcar.
- 2 Mezclamos el jarabe con el zumo de limón y la ralladura y lo vertemos en las poleras, añadimos unas hojitas de menta en cada uno de los polos e introducimos el palito de madera.
- 3 Si el palito de madera no se queda recto, podemos dejar las poleras una hora en el congelador y después centrar el palito pues la mezcla ya estará medio congelada y tendrá más consistencia para que el palito quede bien clavado.
- 4 Congelar en total un mínimo de 3 h y ya estarán listos los Polos de Limón y Menta para refrescarte en verano.

# Notas del Chef

---

---

---

---

<https://cookinglovers.teka.com/es/receta/polos-de-limon-y-menta/>

**COOKING**  
**LOVERS** 