BATIDO DE LIMA, YOGUR Y LECHE

INGREDIENTES PARA 1 COMENSALES

- 120 g de lima
- 5 g de azúcar
- 100 ml de yogur griego
- 100 ml de leche semidesnatada

LA PREPARACIÓN

- Pela la lima de tal forma que luego te quede un tirabuzón para decorar. Exprime el zumo y colócalo en un bol pequeño.
- Añádele el azúcar y remuévelo hasta que se haya disuelto: pásalo a la licuadora y pon el yogur y la leche.
- Bátelo todo hasta que quede ligero y espumoso; luego, viértelo a un vaso. Decóralo con la corteza de la lima.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 16.8 g	Grasas 12 g
Kcal 221	Proteinas 10.3 g