



BATIDO DE YOGUR Y CANELA

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 500 g de yogur natural
- 10 g de canela
- 80 g de miel
- 400 ml de leche
- 1 unidad de limon

LA PREPARACIÓN

- Mezclar en un recipiente los yogures, la miel, una cucharadita de canela, unas gotas de limón y un poco de ralladura de la corteza de limón
- Batir la mezcla. Añadir la leche y batir de nuevo.
- Guardar en la nevera hasta el momento de servir.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 28 g	Grasas 7.2 g
Kcal 216	Proteinas 8.3 g