



BATIDO DE YOGUR DESNATADO Y CANELA

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 400 g de yogur desnatado
- 10 g de canela
- 40 g de miel
- 400 ml de leche desnatada
- 1 unidad de limón

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 del 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
30.5 g

Grasas
1.3 g

Kcal
171

Proteínas
8 g