



BATIDO DE PLÁTANO Y YOGUR DESNATADO

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 250 g de yogur desnatado
- 300 g de plátano
- 300 g de albaricoques
- 300 g de zumo de albaricoque

LA PREPARACIÓN

- Mezclar la fruta y el yogur en un recipiente y batir todo. Añadir el zumo de albaricoque a la mezcla, hasta conseguir la textura deseada.
- Servir bien frío.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 29.5 g	Grasas 0.48 g
Kcal 141	Proteínas 4.2 g