



## PURÉ DE OREJONES

### INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 100 g de orejones de albaricoque
- 2 unidades de yogurt desnatado
- 2 unidades de clara de huevo
- edulcorante

### LA PREPARACIÓN

- Poner a remojo los orejones la noche anterior.
- Cocer los orejones con el agua en la que han estado a remojo y el edulcorante hasta que estén tiernos. Dejar que se enfríen, añadir el yogurt y triturar hasta formar un puré.
- Batir las claras a punto de nieve, mezclar con el puré y servir bien frío.



### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 14.9 g	Grasas 0.41 g
Kcal 85.3	Proteínas 5.5 g