



MELÓN AL YOGUR

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 600 g de melón
- 250 g de yogur natural desnatado
- 50 g de limón
- 200 g de fresa
- 15 ml de vino de oporto
- 50 g de azúcar moreno

LA PREPARACIÓN



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos
de carbono
31.8 g

Grasas
0.51 g

Kcal
155

Proteínas
4 g

- Tritura la mitad de la pulpa del melón con el azúcar.
- Corta la otra mitad en dados pequeños y las fresas en cuatro o más trozos, después de eliminar la parte superior del tallo. Déjalos en cuencos separados.
- Añade el oporto al melón, y la cucharada de vinagre a las fresas. Déjalos reposar a temperatura ambiente.
- Mezcla los yogures con el zumo de la mitad del limón, y después con la pulpa de melón. Coloca esta crema en la nevera y déjala reposar una hora, más o menos, para que se enfríe bien.
- Cuando la crema este fría, mezcla en un solo cuenco los trozos de melón y de fresa.
- Vierte la crema fría en cuencos individuales y reparte por encima el melón y las fresas, con su zumo.