

PURE DE MELOCOTONES CON YOGURT

INGREDIENTES	Para 4 personas	Por persona
• Melocotones grandes	4 uds.	1 uds. (150g)
• Limones	2 uds.	
• Yogur desnatado	2 uds. (125 g. x 2)	
• Edulcorante	1 cucharadita	

ELABORACIÓN

Pela los melocotones, córtalos en trozos y colócalos en la licuadora, junto con el zumo de los limones. Tritura todo hasta que estén más o menos homogéneos y añade el edulcorante.

Finalmente, añade el yogur desnatado y procesa hasta que tengas un puré homogéneo. Coloca en recipientes individuales y lleva a refrigerador por 30 minutos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	Por persona:
Kilocalorías	87 Kcal.
Hidratos de Carbono	15,5 g.
Raciones de Hidratos de Carbono	1 ½ R.
Proteínas	3,7 g.
Grasa	0,5 g.

Receta de: Cati Aguiló en Taller Cocina del día a día