



BRESQUILLES AMB IOGURT I VINAGRE DE MÒDENA

INGREDIENTS PER A 4 COMENSALS

- 300 g de bresquilla
- 150 g de bresquilles roges madures
- 20 ml de vinagre de Mòdena
- 20 g de sucre
- 250 g de iogurt natural desnatat
- 4 fulles de menta

LA PREPARACIÓ

- Posa els trossos en un bol profund, amb la menta, empolsa'ls amb el sucre i arruixa'ls amb el vinagre.
- Remena-ho amb una cullera de fusta fins que el sucre es dissolga. Després, tapa el bol amb un paper d'alumini i fica'l a la nevera durant un parell d'hores. De tant en tant, remena-ho.
- Passades les 2 hores, aboca-hi els iogurts, mescla bé tot el contingut del bol i deixa-ho reposar 10 minuts més, fora de la nevera.



INFORMACIÓ NUTRICIONAL

Hidrats de carboni 20.2 g	Grases 0.41 g
Kcal 103	Proteïnes 3.7 g