



BATUT DE LLIMA VERDA, IOGURT I LLET

INGREDIENTS PER A 1 COMENSALS

- 120 g de llima verda
- 5 g de sucre
- 100 ml de iogurt grec
- 100 ml de llet semidesnatada

LA PREPARACIÓ

- Pela la llima verda de tal forma que després et quede un tirabuixó per a decorar. Esprem el suc i col·loca'l en un bol xicotet.
- Afig-hi el sucre i remena'l fins que s'haja dissolt: passa'l a la liquadora i posa-hi el iogurt i la llet.
- Bat-ho tot fins que quede lleuger i espumós; després, aboca-ho en un got. Decora-ho amb la pell de la llima verda.



INFORMACIÓ NUTRICIONAL

Hidrats de carboni 16.8 g	Grases 12 g
Kcal 221	Proteïnes 10.3 g