



BATUT DE PLÀTAN, CAQUI, MANGO, PINYA I IOGURT

INGREDIENTS PER A 4 COMENSALS

- 200 g de caquis
- 250 g de plàtan
- 200 g de mango
- 75 g de pinya
- 240 ml de iogurt grec

LA PREPARACIÓ

- Talla la fruita en trossos, posa-la en la liquadora i bat-la fins que quede una textura suau i ben barrejada.
- Barreja-ho bé tot amb el iogurt grec, aboca-ho en un recipient per a congelador i congela-ho durant 1 hora, fins que les vores del recipient estiguen gelades.
- Trenca la mescla amb una forqueta i torna-ho a col·locar al congelador 2 hores més repetint esta operació cada 30 minuts; la mescla ha d'estar espessa i mig fosa. Servix-ho immediatament en 4 copes.



INFORMACIÓ NUTRICIONAL

Hidrats de carboni 24.1 g	Grases 6.6 g
Kcal 180	Proteïnes 4.8 g