BATUT DE IOGURT I CANELLA

INGREDIENTS PER A 4 COMENSALS

- 500 g de iogurt natural
- 10 g de canella
- 80 g de mel
- 400 ml de llet
- 1 unitat de llima

LA PREPARACIÓ

- Mescleu en un recipient els iogurts, la mel, una culleradeta de canella, unes gotes de llima i un poc de ratlladura de la corfa de llima
- Bateu la mescla. Afegiu-hi la llet i bateu de nou.
- Guardeu-ho a la nevera fins al moment de servir.

INFORMACIÓ NUTRICIONAL

Hidrats de carboni 28 g	Grases 7.2 g
Kcal 216	Proteïnes 8.3 g