



BATUT DE PLÀTAN I IOGURT

INGREDIENTS PER A 4 COMENSALS

- 500 g de plàtan
- 400 g de albercocs
- 150 g de iogurt natural
- 300 ml de suc d'albercoc

LA PREPARACIÓ

- Mescleu la fruita i el iogurt en un recipient i bateu-ho tot. Afegiu el suc d'albercoc a la mescla, fins a aconseguir la textura desitjada.
- Serviu-ho ben fred.



INFORMACIÓ NUTRICIONAL

Hidrats de carboni 36.5 g	Grases 1.4 g
Kcal 176	Proteïnes 3.6 g