



PURÉ D'ORELLANES AMB MEL

INGREDIENTS PER A 4 COMENSALS

- 100 g de orellanes d'albercoc
- 20 g de mel
- 2 unitats de clara d'ou
- 2 unitats de iogurt natural

LA PREPARACIÓ

- Poseu en remull les orellanes la nit anterior.
- Bulliu les orellanes amb l'aigua en què han estat en remull i la mel fins que estiguen tendres. Deixeu que es refreden, afegiu-hi el iogurt i tritureu-ho fins a formar un puré.
- Bateu les clares a punt de neu, mescleu-les amb el puré i serviu-ho ben fred.



INFORMACIÓ NUTRICIONAL

Hidrats de carboni 18.1 g	Grases 1.8 g
Kcal 111	Proteïnes 5.4 g