



MELÓ AMB IOGURT

INGREDIENTS PER A 4 COMENSALS

- 600 g de meló
- 250 g de iogurt natural desnatat
- 50 g de llima
- 200 g de maduixa
- 15 ml de vi porto
- 50 g de sucre moré

LA PREPARACIÓ



INFORMACIÓ NUTRICIONAL

Hidrats de carboni 31.8 g	Grases 0.51 g
Kcal 155	Proteïnes 4 g

- Tritura la meitat de la polpa del meló amb el sucre.
- Talla'n l'altra meitat en daus xicotets i les maduixes en quatre trossos o més, després d'eliminar la part superior de la tija. Deixa'ls en bols separats.
- Afig el vi al meló i la cullerada de vinagre a les maduixes. Deixa'ls reposar a temperatura ambient.
- Mescla els iogurts amb el suc de la meitat del llima, i després amb la polpa de meló. Col·loca esta crema a la nevera i deixa-la reposar una hora, més o menys, perquè es refrede bé.
- Quan la crema estiga freda, mescla en un sol bol els trossos de meló i de maduixa.
- Aboca la crema freda en bols individuals i repartix-hi per damunt el meló i les maduixes, amb el seu suc.