



FRESAS LAMINADAS CON YOGURT DESNATADO



ELABORACIÓN

En este postre la presentación es importante, así que habrá que preparar la fruta con detalle.

Antes de nada, limpiamos las fresas y la cortamos en láminas largas y finas. Sobre un bol, disponemos un pequeño molde hueco y cilíndrico de unos seis centímetros de diámetro, y lo rellenamos con las fresas, superponiendo unas a otras sobre los laterales del molde, de modo que iremos conformando como si fuera una corona.

Seguidamente, el hueco central que queda libre, lo iremos rellenando con el yogur desnatado recién batido junto con el azúcar.

Finalmente, desmoldamos y servimos la corona de fresas y yogur.

Información nutricional por persona

90 g Proteínas

23,90 g Hids. de carbono

1,10 g Fibra dietética

0,16 g AGS

0,23 g AGM

0,16 g AGP

1,25 mg Colesterol

72,20 mg Sodio

INGREDIENTE

S

Fresas 16 unidades

Yogur desnatado 4 unidades

Azúcar 50 g

ALÉRGENOS

Celiaco



Carne



Altramuz



Soja



Setas



Alcohol



Cacahuete



Frutos con cascara



Sulfitos



Huevo



Lácteos



Crustáceos



Moluscos



Pescado



Diabético



Apio



Mostaza



Granos de sésamo

