



YOGUR BARK CONGELADO

Un snack rico en proteína y fibra que puedes preparar con anticipación y mantener en la nevera

 10 minutos 2 horas 4 porciones

INGREDIENTES

- 1 taza de yogur Natural búlgaro sin endulzar [200 g]
- 1 taza de fruta fresca [libre selección] [230 g]
- 1 Cucharada de mantequilla de Maní [15 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Sobre una bandeja cubierta con papel encerado, esparcir el yogur mezclado con mantequilla de maní.
- 2º Colocar por encima fruta en cubitos. Puedes escoger la que más te gusta y tengas a la mano. Los frutos rojos como fresas, frambuesas, moras y arándanos quedan muy bien. Puedes poner rebanadas de banano si te apetecen.
- 3º Llevar al congelador hasta que solidifique
- 4º Cortar en cuadrados y servir
- 5º Puedes añadir más sabor con hierbas aromáticas [menta o hierbabuena], o especias como canela, nuez moscada o jengibre en polvo. Esencia de vainilla o almendras al yogur para cambiar el sabor.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [111 g]	% DDR
ENERGÍA	66 kcal	73 kcal	4 %
GRASA	1 g	1 g	2 %
GRASAS SATURADAS	–	–	–
COLESTEROL	–	–	–
SODIO	58 mg	65 mg	3 %
H. CARBONO	10 g	11 g	4 %
AZÚCARES	–	–	–
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	1 g	6 %
PROTEÍNA	3 g	3 g	–