



POSTRE PROTEICO DE LIMÓN

Un postre frío súper fácil de preparar, muy popular en México, hecho a base de capas de galletas Marías intercaladas con crema de limón. También conocido como Postre o Dulce de Limón.

 10 minutos 40 minutos 2 porciones

INGREDIENTES

- 1 pieza de limón [68 g]
- 10 unidades pequeñas de galletas, obleas de vainilla, bajas en grasa [30 g]
- 1 cucharadita de vainilla [5 g]
- 1 taza de yogur griego [240 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Mezclar el yogurt griego con el jugo de 3 limones
- 2º se empieza a hacer las capas primero se muelen galletas para hacer la base y luego se procede a agregar el yogurt con limon y despues una galleta y asi sucesivamente hasta llevar un tercio de la copa
- 3º se procede a meter al refrigerador por 30 min o el tiempo que gustes
- 4º y eso es todo, ya tienes un snack saludable listo para disfrutar

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [172 g]	% DDR
ENERGÍA	129 kcal	221 kcal	11 %
GRASA	8 g	13 g	21 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
COLESTEROL	29 mg	50 mg	17 %
SODIO	73 mg	125 mg	5 %
H. CARBONO	12 g	21 g	7 %
AZÚCARES	3 g	6 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	1 %
PROTEÍNA	3 g	6 g	-