



YOGUR GRIEGO TM6

 15 minutos 13 horas 8 Tarros

INGREDIENTES

- 700 gramos de leche alpura® extra proteína baja en grasa o 700 gramos de leche Lala® 100 sin lactosa ultrapasteurizada + proteína light o 700 gramos de leche descremada
- 180 gramos de yoghurt griego skyr batido natural yoplait® o 180 gramos de yogurt estilo griego sin grasa natural chobani®
- 250 gramos de agua
- 30 gramos de jugo de limón o 6 cucharaditas de vinagre blanco (30 g)
- 90 gramos de crema Fage®

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Sigue los pasos en Cookidoo® en tu TMX®

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR TARRO (156 g)	% DDR
ENERGÍA	48 kcal	75 kcal	4 %
GRASA	2 g	3 g	4 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	8 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	35 mg	55 mg	2 %
H. CARBONO	4 g	6 g	2 %
AZÚCARES	1 g	1 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	0 %
PROTEÍNA	4 g	7 g	–