



## MOUSSE DE YOGUR

 15 minutos 6 horas y 15 minutos 8 porciones

## INGREDIENTES

- 50 gramos de leche alpura® extra proteína baja en grasa ○ 50 gramos de leche Lala® 100 sin lactosa ultrapasteurizada + proteína light ○ 50 gramos de leche Lala® 100 sin lactosa reducida en grasa low carb ○ 50 gramos de alimento líquido vegetal light birdman® ○ 50 gramos de alimento líquido vegetal original birdman® ○ 50 gramos de alimento líquido Ades® de soya reducido en azúcar ○ 50 gramos de alimento líquido Silk® almendra sin azúcar alto en proteína
- 10 gramos de grenetina sin sabor
- 250 gramos de crema para batir
- 650 gramos de yogurt natural ○ 650 gramos de yogurt griego TM6 ○ 650 gramos de yogurt estilo griego sin grasa natural chobani® ○ 650 gramos de yoghurt griego skyr batido natural yoplait® ○ 650 gramos de yoghurt griego natural oikos® ○ 650 gramos de yoghurt activia® natural sin azúcar
- 0.12 Tazas de claras de huevo San Juan® [34 g] ○ 1 pieza de clara de huevo [33 g]
- 4 Cucharaditas de endulzante sin calorías [8 g]
- 1 cucharadita de extracto de vainilla [5 g]
- 8 piezas de higo [320 g], para decorar
- 1/3 piezas de melón [271 g], para decorar
- 1 taza de frambuesa [123 g], para decorar
- 1 taza de moras [144 g], para decorar
- 4 cucharaditas de miel [28 g], para rociar

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [221 g]	% DDR
ENERGÍA	87 kcal	192 kcal	10 %
GRASA	4 g	8 g	12 %
GRASAS SATURADAS	2 g	4 g	21 %
COLESTEROL	10 mg	22 mg	7 %
SODIO	28 mg	63 mg	3 %
H. CARBONO	10 g	22 g	7 %
AZÚCARES	6 g	13 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	4 g	15 %
PROTEÍNA	4 g	9 g	–