












## HELADO DE YOGUR GRIEGO Y FRAMBUESA (BAJO EN GRASA) TM6

 5 minutos 10 horas y 15 minutos 6 porciones

### INGREDIENTES

- 50 gramos de endulzante sin calorías, o al gusto con moderación
- 4 piezas de yema de huevo [68 g]
- 320 gramos de leche alpura® extra proteína baja en grasa  320 gramos de leche Lala® 100 sin lactosa ultrapasteurizada + proteína light  320 gramos de leche Lala® 100 sin lactosa reducida en grasa low carb  320 gramos de leche descremada
- 1 cucharadita de extracto de vainilla [5 g]
- 400 gramos de yogurt natural  400 gramos de yogurt griego TM6  400 gramos de yogurt estilo griego sin grasa natural chobani®  400 gramos de yoghurt griego skyr batido natural  yoplait®  400 gramos de yoghurt griego natural oikos®  400 gramos de yoghurt activia® natural sin azúcar
- 3 gramos de goma xantana
- 250 gramos de frambuesa
- 3 Cucharadas de monk Miel® de Fruta del Monje Sabor Maple [30 g]
- 30 gramos de agua

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [193 g]	% DDR
ENERGÍA	69 kcal	133 kcal	7 %
GRASA	3 g	5 g	8 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
COLESTEROL	73 mg	141 mg	47 %
SODIO	34 mg	65 mg	3 %
H. CARBONO	6 g	11 g	4 %
AZÚCARES	2 g	4 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	11 %
PROTEÍNA	5 g	9 g	–