

YOGURT BARKS

 10 minutos
 4 horas
 6 porciones

INGREDIENTES

- 480 gramos de yogurt Yoplait Griego natural sin azúcar
- 1 taza de frambuesa [123 g]
- 1 cucharada de matcha [polvo] [30 g]
- 7 gramos de extracto de vainilla

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cubra una bandeja para el congelante con papel de cocina
- 2º En un tazón, mezcla el yogur, la vainilla y el matcha hasta que se combine uniformemente. Recolecta el yogur en la bandeja segura para el congelador y, con cuidado, extienda el grosor a una pulgada con una espátula.
- 3º En un bol pequeño, añada las frambuesas mezcla con la parte trasera de un tenedor. (Si usa frambuesas congeladas, microondas hasta que se ablanden.) La mezcla se debe convertir en mermelada.
- 4º Congelar al menos 4 horas, o durante toda la noche.
- 5º Retire la corteza de yogur del congelador. Rompe suavemente la corteza en trozos pequeños de tamaño manual. Disfrútalo inmediatamente o guárdela en el congelador y utilízalo dentro de las 1 semanas.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (103 g)	% DDR
ENERGÍA	72 kcal	74 kcal	4 %
GRASA	17 g	18 g	27 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	72 mg	75 mg	3 %
H. CARBONO	8 g	8 g	3 %
AZÚCARES	1 g	1 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	1 g	5 %
PROTEÍNA	6 g	6 g	—