



RECETA HELADO DE YOGUR CON FRAMBUESAS RYN

 1 porción

INGREDIENTES

- 155 gramos de yogur, entero, natural
- 50 gramos de frambuesa, cruda
- 40 gramos de leche, desnatada, UHT
- 1 pastilla de chocolate, negro (8 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lavar y secar las frambuesas (puedes usar frutos rojos congelados también), mezclar con el yogur y la leche de vaca o vegetal
- 2º Añadir las frambuesas y mezclar bien
- 3º Poner la mezcla en moldes de helado
- 4º 3 o 4h en el congelador.
- 5º Derretir el chocolate en el microondas o al baño María
- 6º Ponerlo por encima del helado, al estar congelado se solidificará al momento.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (253 g)	% DDR
ENERGÍA	68 kcal	172 kcal	9 %
PROTEÍNA	3 g	8 g	17 %
H. CARBONO	6 g	16 g	6 %
AZÚCARES	6 g	16 g	17 %
GRASA	3 g	7 g	11 %
GRASAS SATURADAS	2 g	4 g	22 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	4 g	17 %
SODIO	60 mg	153 mg	6 %