

# YOGUR CON DÁTIL

1 raciones

2 min

Muy fácil

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Postres



## Información nutricional

Valores por ración

Energía

**113 kcal**

Grasas

**g**

Fibra

**1 g**

Proteínas

**7 g**

Carbohidratos

**21 g**

Sal

**g**

## Ingredientes

- 125 g de yogur desnatado 0%
- 20 g de dátil medjoul

# Preparación paso a paso

## TRADICIONAL

- 1** Pon el yogur desnatado en un cuenco.
- 2** Retira el hueso del dátil si fuese necesario y córtalo en trozos pequeños.
- 3** Añade el dátil sobre el yogur y sirve en el momento.

---

## Consejos

- Si el dátil está muy seco, pícalo y déjalo 2-3 minutos dentro del yogur antes de servir para que se ablande ligeramente.
- Para una textura más uniforme, pica el dátil muy fino (o tritúralo brevemente) y repártelo por toda la superficie.
- Si buscas un acabado “postre”, sirve el yogur muy frío y añade el dátil justo al final para mantener el contraste de texturas.
- Para hacerlo más cremoso sin añadir ingredientes nuevos, remueve el yogur con una cuchara 10-15 segundos antes de emplatar.