YOGUR DESNATADO SIN LACTOSA

1 raciones | 1 min | Fácil

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Lácteos



Información nutricional

Valores por ración

Energía	Proteínas
45 kcal	5 g
Grasas	Carbohidratos
g	6 g
Fibra	Sal
g	0.1 g

Ingredientes

- 1 Yogur desnatado sin lactosa

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

1 Fácil, sólo quitar la tapa del yogur

Consejos

- Pásalo a un cuenco o tarro bonito y alisa la superficie con la cucharilla para que quede más “cremoso” visualmente (sin añadir nada).
- Si lo quieres más homogéneo, remueve unos segundos antes de servir para mejorar la textura en boca.
- Sírvelo bien frío para una sensación más refrescante, especialmente en verano.
- Si vas a llevártelo fuera de casa, transporta el yogur cerrado y sírvelo al momento para mantener la mejor textura.