

# YOGUR SIN LACTOSA, PLÁTANO Y AVENA

1 raciones

5 min



## Información nutricional

Valores por ración

|                 |                      |
|-----------------|----------------------|
| <b>Energía</b>  | <b>Proteínas</b>     |
| <b>251 kcal</b> | <b>10 g</b>          |
| <b>Grasas</b>   | <b>Carbohidratos</b> |
| <b>g</b>        | <b>50 g</b>          |
| <b>Fibra</b>    | <b>Sal</b>           |
| <b>7 g</b>      | <b>0.3 g</b>         |

## Ingredientes

- 150 g de plátano no muy maduro
- 125 g de yogur desnatado sin lactosa
- 20 g de avena

# Preparación paso a paso

## TRADICIONAL

- 1 Poner el yogur en un bol con la cucharada de avena y el plátano picado a rodajitas.

## THERMOMIX

- 1 Un bol rápido y cremoso con yogur sin lactosa, plátano y avena. Se prepara en 5 minutos y es ideal para desayuno o merienda.

---

## Consejos

- Usa plátano **\*\*no muy maduro\*\*** para un sabor más suave y una textura menos líquida (según la receta original).
- Si quieres una textura más fina, tritura el plátano con el yogur y añade la avena al final para que se note el copo.
- Para una versión “meal prep”, deja reposar 10–15 minutos en la nevera: la avena se hidrata y espesa.
- Ajusta la consistencia: si queda muy denso, remueve bien; si queda muy suelto, deja reposar unos minutos para que la avena absorba.