YOGUR SIN LACTOSA, PLÁTANO Y AVENA

1 raciones | 5 min | Fácil

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Sin lactosa



Información nutricional

Valores por ración

Energía	Proteínas
251 kcal	10 g
Grasas	**Carbohidratos**
g	50 g
Fibra	**Sal**
7 g	0.3 g

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.