

YOGUR

1 raciones

2 min

Muy fácil

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Postres



Información nutricional

Valores por ración

Energía

56 kcal

Grasas

g

Fibra

g

Proteínas

7 g

Carbohidratos

7 g

Sal

g

Ingredientes

- 125 g de yogur desnatado 0%

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

- 1** Sacar el yogur desnatado del frigorífico unos minutos antes de consumir para que no esté excesivamente frío.
- 2** Remover el yogur desnatado con una cuchara hasta que tenga una textura cremosa y homogénea.
- 3** Servir el yogur desnatado en un bol o consumir directamente del envase.

Consejos

- Saca el yogur 3-5 minutos antes de comerlo para que esté menos frío y resulte más cremoso.
- Remueve con cuchara en movimientos suaves para alisar la textura sin aguarlo.
- Preséntalo en un bol pequeño y liso (cerámica blanca) para un acabado más “gourmet” y limpio en foto.
- Si lo tomas del envase, pasa una cucharada a un bol y vuelve a mezclar: mejora la textura percibida.
- Para una merienda más completa, acompaña con una pieza de fruta aparte (sin mezclar, si quieres mantener la receta base intacta).