



CREMA DE YOGHURT CON MIX DE FRUTOS SECOS

Ingredientes

- ½ Taza de mix de frutos secos (maní, nueces, almendras)
- 1 Yoghurt natural (125 g)
- Sal y pimienta a gusto

Preparación

1.- Junta en el jarro de una mini pimer los frutos secos con el yoghurt natural . Condimenta con sal y pimienta a gusto y si gustas un pequeño chorro de aceite de oliva.

2.- Procesa a velocidad alta hasta moler los frutos y homogenizar los ingredientes. Una vez lista, repos en refrigeración durante 15 minuto y luego sirves.

Nota

Es ideal para utilizar en cocktail como pasta para untar galletas y otros.



Dificultad:
Baja



Porciones:
10



Tiempo:
10 minutos

Información Nutricional

Energía:	54 Kcal
Proteínas:	2.2 g
Grasa Total:	4.7 g
Colesterol:	1,6 mg
H. de Carbono:	1.8 g
Fibra Dietética:	0,4 g
Sodio:	10 mg