

COPA DE YOGUR CON MENTA

Ingredientes (para 1 ración) :

- 1 yogur desnatado
- 1 manzana
- 1 cucharadita de miel o azúcar moreno (opcional y según tolerancia)
- Un puñado de hojas de menta



Elaboración:

1. Pelar la manzana, sacarle el corazón y cortarla a cuartos. Ponerla en un recipiente apto para el microondas y añadir dos cucharadas soperas de agua.
2. Cocer al microondas durante cinco minutos a máxima potencia. Dejar enfriar y triturar.
3. Picar las hojas de menta muy finas.
4. Batir el yogur con la miel y añadir la menta.
5. Servirlo muy frío, combinando capas de compota de manzana con capas de yogur.



Observaciones y recomendaciones:

Se puede utilizar directamente compota de manzana comercial o bien pera cocida o melocotón en almíbar. Solo en caso de diarrea de diferente origen o esteatorrea, podemos hacer también la versión con plátano, ya que este puede empeorar el síndrome carcinoide.



Valoración nutricional por ración:

Energía	Proteínas	Grasas	Carbohidratos
128,76 kcal	5,65 g	0,43 g	25,58 g