

Iogurt de nabius i xarop d'atzavara

CARACTERÍSTIQUES

Tipus de plat: postre

Dificultat: ★

Temps total d'elaboració: 7 minuts

Funció de la recepta: té funció digestiva

Recepta per a: 1 persones

Preu per persona: 1€

ELABORACIÓ

1. Posa el iogurt en un recipient, posa les nabius per sobre i afegeix xarop d'atzavara al teu gust. Si no t'agrada o no és època de nabius, pots utilitzar altres acompanyants com ara els cereals, avena...

VALOR NUTRICIONAL

Proteïnes	7,67g.
Hidrats	27,41 g.
Greixos	0,58 g.
Energia	137 kcal

INGREDIENTS

- Iogurt natural cremós
- nabius frescos
- xarop d'atzavara

PROPIETATS

Iogurt: ajuda a controlar les malalties intestinals, té vitamines, conté fòsfor, potassi i magnesi. És un aliment molt ric en calci i té moltes proteïnes.

nabius: són antioxidants, són molt bona opció a l' hora de baixar de pes. Conté propietats antibacterianes i prevé les malalties dels ronyons.

