

MENÚ 3 dinar

Plats:

Tabule (explicat al receptari)

Vedella amb albergínia

Iogurt amb melmelada

cuinasesensepares.cat

Iogurt amb melmelada

Ingredients per a 2 persones

250 g de iogurt (2 unitats)

20 g de melmelada (1 cullerada sopera)

Estris necessaris

cullera

Elaboració (5 minuts)

Afegiu, a sobre del iogurt, una cullerada de la melmelada que us vingui de gust.

Idees

Consell dietètic: Sempre sou a temps d'endolcir-ho amb sucre. Experimenteu!



Diputació
Barcelona

Àrea de Salut Pública
i Consum