



## Helado de Yogurt

### ***Sirve a cuatro***

2 tazas de frutas congeladas

1 taza de yogurt Griego natural espeso

2 cucharadas de azúcar molida o súper fina o miel

Meta todos los ingredientes en una licuadora y licue hasta que este cremoso y espeso.

Vierta su licuado en un bol y cubra el helado directamente con un pedazo de papel mantequilla.

Ponga el bol al congelador y déjelo ahí toda la noche o por un mínimo de seis horas.

Retire el bol del congelador por unos diez a quince minutos y sirva. Disfrute.

Calorías 143,50; GRASA 7.43 grs (sat 2,42; 3,30 mono; poli 0,62); PROTEÍNA 15,77 grs; FIBRA 0.91 grs; Carbohidratos 2,81 grs; COLESTEROL 150,50 mg; HIERRO 0,36 mg; SODIO 643,30 mg; CALCIO 71,14 mg