

Creador: Gladys Tigrera **Recetizador:** tania Segura



Descripción:
nebulosas de yogur

Tiempo: 15 minutos
Dificultad: Fácil
Tipo de plato: Postre
Tipo de cocina: Normal
Otros: Cocina Creativa
Coste: Muy económico
El truco de esta receta:
servirlo frío

Ingredientes para 6 personas :

- un botito de ciropo pqño., 4 yogures. 2 banana de ciropo de chocolate, yogur de banana, banana, hojuelas de maíz, barritas de cereales y msm

Preparación:

Paso 1

coger los 6 vasitos „le colocas un chorrito de ciropo a cada uno , una cucharadita de yogur ya mezclado para que este más líquido y poderlo manejar, la banana ya rebanada unas 4 por c/ vaso y seguimos el proceso hasta culminar como empezamos por ultimos roceamos con msm y el palito de ceales. seguidamente a la nevera para servirlo frío .