Capricho de yogur

Recetízate
Las recetas que hablan de ti
www.recetizate.com

Creador: Flor Roja **Recetizador:** mailo

Tiempo: 15 minutos
Dificultad: Fácil
Tipo de plato: Postre
Tipo de cocina: Normal
Otros: Cocina Saludable
Coste: Económico

Descripción:

Ingredientes para 4 personas :

- Fresas: 300 gramos
- Manzanas: 1 unidad
- Pera: 1 unidad
- Naranjas: 2 unidades
- Plátanos: 2 unidades
- Limón, piel o ralladuras: 0,5 cucharadita
- Yogurt natural sin azúcar: 3 unidades
- Azúcar, granulada: 2 cucharadas

Preparación:

Paso 1

Quitar las hojitas a los fresones, lavarlos, escurrirlos bien y cortarlos en láminas. Pelar la pera y la manzana, quitarles el corazón y trocear ambas frutas. Pelar los plátanos y cortarlos en rodajas. Repartir las frutas anteriormente preparadas en 4 copas o cuencos individuales. Extraer el zumo a las naranjas y repartirlo en las copas sobre las frutas. Poner los yogures en un cuenco, incorporar la ralladura de limón y el azúcar; mezclar bien y cubrir las copas con esta crema. Refrigerar un poco y servir.