

Esmorzar - berenar

Batut de iogurt amb plàtan

Ingredients:

Un bon iogurt natural

Plàtan

Mel

Canyella en pols

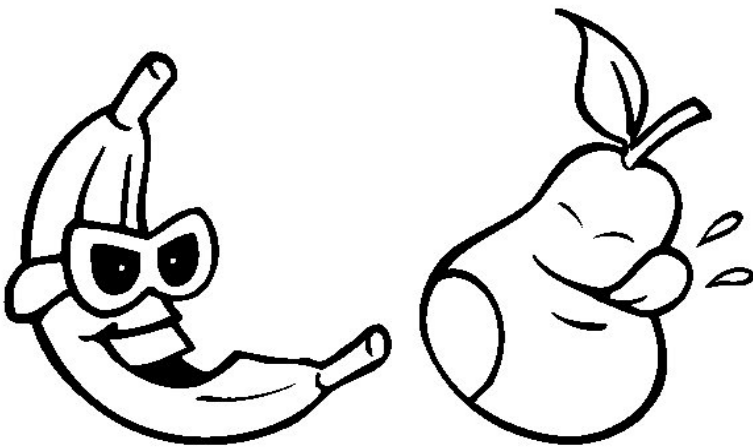
Galeta d'espelta

Preparació:

En una batedora, posarem el iogurt i el plàtan ja tallat a trossets (així ens assegurem que no en quedi cap tros), una culleradeta de mel i ho batem.

Un cop tinguem el iogurt posat en el got, hi posarem un toc de canyella pel damunt i una canyeta, l'acompanyarem de la galeta d'espelta.

Si volem, podem afegir la galeta a la batedora, també el podem provar de fer amb altres fruites.



AMPA Escola d'Olvan

