



fruituzko irabiatua ESNE GAINGABETUAREKIN jogurtaz eta MARRUBIZKO MOUSSEZ GOXATUA

anoak 4 - 30 minutu / El Txoko del Gourmet-ek eskainitako errezeta

Osagaiak:

- 300 gramo marrubi
- 2 jogurt gaingabetu
- Esne gaingabetu litro bat
- Gelatinazko 3 orri
- Azukrea, 75 gramo
- 2 kiwi
- Banana bat
- Golden sagar bat
- 100 gramo xarabe

Marrubien erdiak birrindu soja-esnearekin, jogurtekin, azukrearekin eta gainerako fruituekin batera, gorde.

Gelatinazko orriak uretan utziko ditugu, gainerako marrubiak xarabearekin batera birrinduko ditugu, gelatinazko orriak xarabetan diluitu eta loditzeko makina batean jarriko ditugu hoztu arte. Halako makinarik izan ezean, gelaturiko irabiatua hozkailuan sarituko dugu eta etxeko makinaren bat erabiliz lodituko dugu.

Irabiatuak edalontzietara isuriko dugu eta marrubizko moussearekin eta aurrez gordetako marrubiren batekin apainduko dugu.

- **C bitamina** ugariko platera da, batez ere, marrubi eta kiwiei esker.
- Eta, era berean, **kaltzio asko** dauka, errezetan erabilitako jogurtari eta esnari esker. Horrenbestez, bereziki gomendagarria da haurrentzat eta edoskitzean edo menopausian diren emakumeentzat.
- Plater hori energia gutxiagokoa izatea nahi badugu, **azukre gutxiago** erabil dezakegu.

| Energia | | Proteinak | | Lipidoak | | Karbohidratoak | |
|---------------|-----------|-----------|-----------|----------|-----------|----------------|-----------|
| Kcal / plater | EB / egun | g | EB / egun | g | EB / egun | g | EB / egun |
| 389 | 13-19% | 12,9 | 1-2% | 1,6 | 0-1% | 86,2 | 11-16% |