



Copa de yogur con menta

Ingredientes (para 1 ración)

- 1 yogur (con o sin lactosa según tolerancia)
- 1 compota de manzana comercial
- 1 c/s de miel o azúcar moreno (opcional)
- Un puñado de hojas de menta

Elaboración

1. Picar las hojas de menta muy finas.
2. Batir el yogur con la miel y añadir la menta.
3. Servirlo muy frío, combinando capas de compota de manzana con capas de yogur.