

YOGUR CON FRESONES Y VINAGRE DE MÓDENA



Ingredientes para 4 personas

- 40 gramos de Azúcar blanco
- 1 rama de Canela
- 500 gramos de Fresón
- 4 hojas de Menta
- 60 gramos de Miel
- 4 cucharadas de Vinagre de Módena
- 2 Yogures griegos

Preparación

- 1) Limpiar los fresones y ponerlos aún húmedos, con el azúcar.
- 2) En un cazo poner al fuego el agua, la miel y la canela.
- 3) Cuando hierva, añadir el vinagre de Módena y apagar el fuego. Retirar la rama de canela
- 4) Colocar en el fondo de un plato hondo o vaso de txacolí la infusión de fresones con su jugo agridulce, y sobre ellas, unas cucharadas de yogur griego. Decorar con las hojas de menta.

Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 205,93 Kcal.; Proteínas: 5,29 g; Hidratos de carbono: 38,19 g; Grasas: 7,79 g;

Comentario nutricional

Se trata de un postre ligero y muy saludable. Ideal para dietas de adelgazamiento.

Si no se tiene vinagre de Módena, suplirlo con una salsa de chocolate y limón. Preparación: fundir a baño maría un trozo de chocolate negro y agregar una cucharada de zumo de limón y una cucharadita de ralladura del mismo.