



Amanida de remolatxa i iogurt

Ingredients (per a 1 ració)

1 remolatxa cuita petita

1 iogurt ric en proteïna (amb lactosa o sense, segons la tolerància)

20 g de llet desnatada en pols (amb lactosa o sense, segons la tolerància)

1 c/s d'oli d'oliva verge extra

2 o 3 nous

Menta fresca (opcional)

Sal (restringiu-la en cas d'hipertensió i/o retenció de líquids)

Elaboració

1. Barregeu el iogurt amb la llet en pols, l'oli d'oliva i la sal.
2. Talleu la remolatxa a daus petits i barregeu-la amb la base de iogurt.
3. Emplateu la preparació amb una mica de iogurt per decorar i les nous i les fulles de menta (aquesta última opcional) per sobre.
4. Serviu l'amanida.