



# Crema de remolacha y yogur

## Ingredientes (para 1 ración)

- 1 remolacha cocida pequeña
- 1 yogur rico en proteína (con o sin lactosa, según tolerancia)
- 20 g de leche desnatada en polvo (con o sin lactosa, según tolerancia)
- 1 c/s de aceite de oliva virgen extra
- 2 o 3 nueces
- Menta fresca (opcional)
- Sal (restringir en caso de hipertensión y/o retención de líquidos)

## Elaboración

1. Mezclar el yogur (reservando una pequeña parte) con la leche en polvo, el aceite de oliva y la sal.
2. Incorporar la remolacha a trozos, las nueces ligeramente picadas y un par de hojas de menta (opcional).
3. Triturar hasta obtener una masa homogénea.
4. Decorar la crema con el yogur reservado por encima y servir.

## Recomendaciones

Se puede añadir queso tipo feta desmenuzado o a daditos, así se aumenta el aporte proteico.  
Versión triturada!