



# Crema 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 (reserveu-ne una petita part) amb la llet en pols, l'oli d'oliva i la sal.

2. Incorporeu-hi la remolatxa a trossos, les nous lleugerament picades i un parell de fulles de menta (opcional).

3. Tritureu-ho tot fins que n'obtingueu una mescla homogènia.

4. Decoreu la crema amb el iogurt reservat per sobre i serviu-la.

## Recomanacions

Es pot afegir formatge tipus feta esmicolat o a daditos, així s'augmenta l'aportació proteica. Versió triturada!