



Licuada de melón con yogur

Ingredientes (para 2 raciones)

- 600 g de melón pelado y sin semillas
- 2 yogures ricos en proteína (con o sin lactosa, según tolerancia)
- 15-20 hojas de menta o albahaca fresca

Elaboración

1. Cortar el melón a dados y licuarlo junto a las hojas de menta o albahaca frescas.
2. Mezclar el licuado con el yogur.
3. Servir frío.

Recomendaciones

Se puede sustituir el melón por pera o manzana, retirando la piel. También se puede usar leche, con o sin lactosa, según tolerancia, o bien bebida vegetal.