



# Liquat de meló amb iogurt

## Ingredients (per a 2 racions)

600 g de meló pelat i sense pinyols

2 iogurts rics en proteïna (amb lactosa o sense, segons la tolerància)

15-20 fulles de menta o alfàbrega fresques

## Elaboració

1. Talleu el meló a daus i liqüeu-lo amb les fulles de menta o alfàbrega fresques.
2. Barregeu el liquat amb el iogurt.
3. Servi el liquat ben fred.

## Recomanacions

Podeu substituir el meló per pera o poma, sense la pela. També podeu fer servir llet, amb lactosa o sense, segons la tolerància, o bé beguda vegetal.