



Γιαούρτι με καρότο και μήλο

5'

Χρόνος
Εκτέλεσης

2

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

- Κόβουμε τα καρότα σε κομμάτια και τα βάζουμε στο μπλέντερ μαζί με το γιαούρτι, τον κουρκουμά, το τζίντζερ, το αλάτι και το ξίδι.
- Χτυπάμε για 1 λεπτό μέχρι να διαλυθούν τα καρότα και να έχουμε ένα πορτοκαλί ομοιόμορφο μείγμα. Μεταφέρουμε το μείγμα σε ένα **μπολ**.
- Καθαρίζουμε το μήλο από τη φλούδα και τα σπόρια. Το κόβουμε σε κυβάκια 0,5 εκ., τα προσθέτουμε στο μπολ με το γιαούρτι, και ανακατεύουμε.
- Σερβίρουμε με μήλο κομμένο σε φέτες και πασπαλίζουμε με κανέλα.

Συστατικά

- 3 καρότα
- 200 γρ. γιαούρτι στραγγιστό
- 1 κ.γ. κουρκουμά, σε σκόνη
- ¼ κ.γ. τζίντζερ, σε σκόνη
- 1 πρέζα αλάτι
- 1 κ.γ. ξίδι από λευκό κρασί
- 1 μήλο κόκκινο + έξτρα φέτες, για το σερβίρισμα
- 1 πρέζα κανέλα, για το σερβίρισμα

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

182 Θερμίδες (kcal)	3.9 Λιπαρά (γρ.)	2.2 Κορ.Λίπη (γρ.)	27.0 Υδατ/κες (γρ.)
9%	6%	11%	10%
25.0 Σάκχαρα (γρ.)	6.7 Πρωτεΐνη (γρ.)	5.3 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.52 Αλάτι (γρ.)
28%	13%	21%	9%