

BATUT DE POMA, ESPINACS I MADUIXOTS

Autora: Montserrat Tàpia, cuinera



APERITIU / PER A 4 PERSONES / DIFICULTAT: FÀCIL / 30 MINUTS

INGREDIENTS

1 tassa de fulles d' espinacs

1 poma

400 g de maduixots

50 ml d' oli d'oliva

1 iogurt natural

Aigua de vichy per rectificar

ELABORACIÓ

Triturar tots els ingredients.

Rectificar de líquid i servir al moment.



ANY INTERNACIONAL DE LES
FRUITES I VERDURES
2021

Fem salut, amb fruites i verdures!

ELEMENTS ESSENCIALS DE LA TEVA ALIMENTACIÓ