la cocina de los golosos



POSTRES · VEGETARIANO

Sandwich helado de Lotus

4h · 14 raciones · 229 kcal

Ingredientes

- **1** brick de nata (200 ml)
- **160 gr** de leche condensada
- **1 cucharada** sopera de crema Lotus (50 gr)
- **2** yogures griegos naturales (250 gr)
- **28** galletas Lotus
- Chocolate negro para decoración

POR RACIÓN

Proteínas	**4,2 g**
Grasas	**14 g**
Hidratos	**23 g**
Fibra	**1 g**

Elaboración

1. Ponemos en un bol la nata y la leche condensada, que estén muy fríos, y batimos hasta que esté semimontado
2. Añadimos la crema Lotus y el yogur
3. Batimos hasta integrar
4. En un molde forrado con papel film colocamos 14 galletas y ponemos la crema encima
5. Cubrimos con otras 14 galletas, colocadas del mismo modo, y llevamos un mínimo de 4 horas al congelador
6. Cortamos en helados individuales y decoramos con chocolate negro fundido

Hecho con CookNest

Todas las recetas de la cocina de los golosos
cooknest.app/@lacocinadelosgolosos · Instagram @lacocinadelosgolosos