



IOGURTE DE INHAME

Ingredientes do iogurte de inhame

2 inhames médios

1 caixa de morangos maduros

1 banana madura

Opcional:

açúcar, mel, melado, adoçante culinário a gosto

Modo de preparo

O primeiro passo para preparar o seu iogurte é higienizar bem os inhames e os morangos.

Na sequência, descasque e corte os inhames em rodela.

Leve para cozinhar até que fiquem bem macios (o garfo precisa espetar com facilidade).

Transfira os inhames para o liquidificador e bata por 3 minutos ou até ficar bem triturado, virando um creme.

Corte os morangos e a banana em rodela e acrescente ao liquidificador.

Bata bem até homogeneizar.

Caso escolha, acrescente os ingredientes opcionais por último.

Coloque em um recipiente com tampa e leve para a geladeira por 4 horas ou até esfriar por completo.

É possível incrementar esse iogurte com aveia, granola, cacau em pó e muito mais. Use a criatividade e bom

apetite!

FONTE: TUDO GOSTOSO