

YOGUR CON FRUTOS SECOS Y FRUTA DESHIDRATADA



| Fácil



| 5 min.



| 2 raciones



| 0,82 €/ración

INGREDIENTES

- 2 yogur natural
- 40 g nueces peladas
- 40 g almendra enteras
- 15 g uvas pasas
- 1 cucharada café canela molida



ALÉRGENOS



ELABORACIÓN

1. En un bol añadir el yogurt.
2. Sobre él depositar nueces, almendras y pasas.
3. Espolvorear la canela.

**opcional

Se puede añadir trozos de manzana cortada o plátano en rodajas.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

 por ración	energía	hidratos de carbono	azúcares	grasas	grasas saturadas	proteínas	fibra	sal
	202 Kcal	11,3 g	11 g	13,6 g	3 g	7,7 g	1,9 g	0,3 g



SALUD+SOSTENIBILIDAD+CONOCIMIENTO

- Puedes sustituir la fruta deshidratada por la fruta de temporada que más te guste.
- Es una buena receta para utilizar como merienda o hasta postres.
- Si algún día te encuentras con un yogur caducado en la nevera, no te apures, puedes consumirlo en total seguridad, hasta 15 días después de su fecha de consumo preferente.