



YOGUR CON MUESLI CASERO SIN GLUTEN

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 4 unidades de yogur natural
- 120 g de cereales sin gluten
- 25 g de almendras
- 25 g de avellanas
- 25 g de anacardo sin cáscara
- 25 g de pasas
- 25 g de pipas de girasol
- 10 g de coco desecado
- 10 g de miel

LA PREPARACIÓN

- Mezclar en un bol los frutos secos y los cereales. Se puede añadir un poco de miel.
- En el momento de servir, poner la cantidad deseada en un bol más pequeño y añadir el yogur natural.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 41.9 g	Grasas 18.5 g
Kcal 366	Proteínas 11.4 g