



YOGUR DESNATADO CON MUESLI CASERO

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 4 unidades de yogur natural desnatado
- 120 g de cereales de desayuno no azucarados
- 25 g de avellanas
- 25 g de almendras
- 25 g de pipas de girasol
- 25 g de anacardo sin cáscara
- 25 g de pasas
- 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 desnatado



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 43.5 g	Grasas 15.9 g
Kcal 371	Proteínas 11.8 g