

YOGUR DE CAPERUCITA ROJA

DESAYUNO

Ingredientes

Granadas Frescas (2 unidades)
Yogurt Griego (1/2 kg.)
Muesli (100 grs.)
Cereales (100 grs.)

Curiosidad

La granada es una fruta con propiedades astringentes por su contenido en taninos. Además, destaca por su contenido en potasio, un mineral imprescindible para la recuperación después del ejercicio. ¡Por eso, además del desayuno, no dudes en sorprender también a tus hijos con esta delicatessen cuando vuelvan de hacer deporte!

Elaboración...

- 1 Pela las **granadas** y pon los granos en un colador. Aprieta con la mano del mortero para obtener el zumo.
- 2 Mezcla el yogurt con el muesli y los cereales.
- 3 Pon en vasos el yogurt y termina con el zumo de **granada**.

Dale un toque de color al desayuno de siempre gracias a la granada.

¡Seguro que tus hijos repetirán!

Truco...

No es necesario que aprietes fuerte los granos de la granada para obtener el zumo. Con una suave presión es suficiente.



Consigue más recetas y consejos nutricionales en www.fruticoles.com

FINANCIA:



GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE AGRICULTURA, ALIMENTACIÓN Y MEDIO AMBIENTE

Región de Murcia

COLABORA:

proexport
Frutas y Hortalizas de Murcia-España