

SUPERCREPS RELLENOS DE FRUTAS CON PASAS, CEREALES, Y YOGUR GRIEGO

MERIENDA

Ingredientes

Melocotón Fresca (1)
Manzana Fresca (1)
Mermelada de Naranja (50 Grs.)
Obleas de Creps (10 unidades)
Pasas (25 Grs.)
Cereales (50 Grs.)
Yogurt Griego (150 Grs.)

Curiosidad

La naranja tiene fama de tener gran cantidad de vitamina C (ácido ascórbico). Fama merecida, aunque no es la única: la mandarina, el melón, la nectarina o el pomelo tienen igualmente cantidades muy altas de esta vitamina. Y lo mismo ocurre con hortalizas como el brócoli, el tomate, la espinaca, o el pimiento rojo.

Elaboración...

- 1 Pela las frutas y córtalas en rodajas o dados.
- 2 Una vez cortada, ponla sobre los creps.
- 3 Seguidamente añade – también sobre los creps - las pasas, los kellogs y el yogurt.
- 4 Enróllalo todo y corta los creps en trozos o en porciones de 3 cm. Para hacerlo aún más atractivo no olvides decorar los creps con la mermelada de naranja.



© PROEXPORT 2012



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