

Copa de yogurt y manzana

Ingredientes (1 ración) :

- 1 yogurt desnatado
- 1 manzana
- 1 cucharita de miel o azúcar moreno
- Un puñado de hojas de menta
- 30g de frutos secos en polvo



Elaboración:

1. Pelar la manzana, sacarle el corazón y cortarla a cuartos. Ponerla en un recipiente apto para microondas y añadir dos cucharadas soperas de agua.
2. Cocer al microondas durante cinco minutos a máxima potencia. Dejar enfriar y triturar.
3. Picar las hojas de menta muy finas.
4. Batir el yogurt con la miel y los frutos secos y añadir la menta.
5. Servirlo muy frío, combinando capas de compota de manzana con capas de yogurt.



Observaciones y recomendaciones:

Se puede utilizar directamente compota de manzana comercial, pera cocida o melocotón en almíbar. En caso de alteración de la función renal se recomienda preparar la receta sin los frutos secos. En caso de diarrea, incluir los frutos secos según tolerancia y progresión en la dieta.



Valoración nutricional por ración:

Energía	Proteínas	Grasas	Carbohidratos
296 kcal	11,3 g	16,9 g	24,5 g

