



Yogurt con fruta y granola



1 PORCIÓN

Ingredientes:

- 1/2 taza de yogurt natural
- 2 cdas de granola
- 1 manzana
- 10 almendras

Modo de preparación:

- 1.- En un tazón, coloca el yogurt natural como base.
- 2.- Añade la manzana, la granola y las almendras por encima.

PARA UN DESAYUNO MÁS COMPLETO, AGREGUE:

1 taza de té
(NO agregar azúcar)



DESAYUNO