

SOPA DE FRUTA CON GRANOLA Y YOGUR



Refrescante desayuno lleno de sabor, color y texturas y sobre todo fibra y nutrientes. Una forma divertida de iniciar tu mañana y comenzar con #eatTheRainbow Receta original de Jamie Oliver:
<https://ca.hellomagazine.com/cuisine/02015112320428/fruit-soup-yogurt-granola-dust>

 15 minutos 15 minutos 2 porciones

INGREDIENTES

- 1.5 tazas de fruta picada (210 g)
- 1/4 taza de yogur Natural búlgaro sin endulzar (50 g)
- 1 Onza de polvo de Granola (34 g)
- 1 cucharada de nueces mixtas (12 g)
- 1 cucharada de coco rallado (6 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Licuar 1 taza de frutas congeladas la cual conforma la "sopa". Puedes dejar una noche antes la fruta picada en una bolsa ziplock o en un frasco para al día siguiente solo licuar. Puedes escoger la fruta o mezcla de frutas que gustes [piña, banano, fresas, frambuesas, moras, arándanos]. Te recomiendo evitar frutas con alto contenido de agua [melón, sandía] pues la sopa debe quedar un poco más espesa.
- 2º Colocar fruta licuada en un plato hondo y añadirle el yogur natural.
- 3º Decorar con la 1/2 taza de fruta picada restante, polvo de granola, nueces a elegir y coco rallado

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (156 g)	% DDR
ENERGÍA	105 kcal	163 kcal	8 %
GRASA	5 g	7 g	12 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	9 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	58 mg	90 mg	4 %
H. CARBONO	14 g	21 g	7 %
AZÚCARES	4 g	6 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	7 %
PROTEÍNA	3 g	5 g	–