

YOGUR CON GUAYABA Y GRANOLA

 1 porción

INGREDIENTES

- 3 piezas de guayaba (135 g)
- 1/4 taza de agua (60 g)
- 1 cucharadita de canela en polvo (2 g)
- 1 cucharadita de cáscara de limón (2 g)
- 1 porción de yogurt Doble Cero Natural (yoplait) (100 g)
- 1/2 pieza de limón (34 g)
- 3 cucharadas de granola baja en grasa (18 g)
- 1 cucharadita de miel (7 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En una cacerola, cocina la guayaba junto en agua con la canela molida y la cáscara de limón por 8 minutos. Enfría.
- 2º En un recipiente mezcla el yogurt con la miel, el limón y la ralladura hasta integrar. Enfría por 30 minutos o hasta que la mezcla tenga mayor consistencia.
- 3º En un vaso de vidrio, coloca una capa de yogurt, una de granola y otra de guayaba; repite hasta terminar con guayaba. Decora con rodajas de naranja y limón.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (347 g)	% DDR
ENERGÍA	63 kcal	219 kcal	11 %
GRASA	1 g	2 g	3 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	38 mg	133 mg	6 %
H. CARBONO	14 g	47 g	16 %
AZÚCARES	5 g	17 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	8 g	32 %
PROTEÍNA	2 g	8 g	—