



MANZANAS AL VAPOR CON QUINOA

 10 minutos 1 hora 6 porciones

INGREDIENTES

- 6 piezas de manzana [828 g]
- 3 cucharadas de coco rallado [18 g]
- 3 cucharadas de pepitas de calabaza [24 g]
- 30 gramos de quinoa inflada
- 6 piezas de almendra [7 g]
- 90 gramos de yogur griego TM6, para servir o 90 gramos de yoghurt natural, para servir o 90 gramos de yoghurt griego skyr batido natural yoplait®, para servir o 90 gramos de yogurt estilo griego sin grasa natural chobani®, para servir

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Sigue los pasos en Cookidoo® en tu TMX®

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [134 g]	% DDR
ENERGÍA	87 kcal	116 kcal	6 %
GRASA	3 g	4 g	6 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	5 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	10 mg	13 mg	1 %
H. CARBONO	15 g	19 g	6 %
AZÚCARES	8 g	11 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	3 g	10 %
PROTEÍNA	2 g	3 g	–