



## ENSALADA DE MANZANA NAVIDEÑA

 5 minutos 10 minutos 8 porciones

## INGREDIENTES

- 80 gramos de nuez
- 600 gramos de manzana
- 100 gramos de zanahoria picada cruda
- 150 gramos de piña picada
- 200 gramos de yogurt natural ○ 200 gramos de yogur griego TM6 ○ 200 gramos de yogurt estilo griego sin grasa natural chobani® ○ 200 gramos de yoghurt griego skyr batido natural yoplait® ○ 200 gramos de yoghurt griego natural oikos® ○ 200 gramos de yoghurt activia® natural sin azúcar
- 200 gramos de leche condensada light
- 1/4 cucharadita de eneldo [0 g]
- 1 cucharadita de canela [2 g]
- 20 gramos de pasas güera Estado Natural®
- 10 piezas de pasas [20 g]
- 1 cucharadita de menta [1 g]

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [172 g]	% DDR
ENERGÍA	101 kcal	174 kcal	9 %
GRASA	5 g	9 g	14 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	5 %
COLESTEROL	1 mg	1 mg	0 %
SODIO	19 mg	32 mg	1 %
H. CARBONO	12 g	21 g	7 %
AZÚCARES	7 g	11 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	3 g	11 %
PROTEÍNA	2 g	4 g	-

