



PARFAIT DE CRUMBLE DE MANZANA

 10 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 1/2 pieza de manzana pelada y picada (69 g)
- 1 cucharadita de canela (2 g)
- 1 Envase de yoghurt griego natural (150 g)
- 1/4 taza de muesli o granola baja en grasa (18 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Calienta una pequeña olla a fuego medio. Agrega la manzana con la canela y 2 cucharadas de agua y cocina cubierto durante 5 minutos o hasta que las manzanas estén suaves.
- 2º Para servir, coloca la manzana cocida en un recipiente y cubre con yogurt y muesli

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [223 g]	% DDR
ENERGÍA	126 kcal	282 kcal	14 %
GRASA	4 g	10 g	15 %
GRASAS SATURADAS	2 g	5 g	26 %
COLESTEROL	—	—	—
SODIO	74 mg	165 mg	7 %
H. CARBONO	19 g	42 g	14 %
AZÚCARES	12 g	28 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	11 %
PROTEÍNA	4 g	9 g	—