

**PARFAIT DE CALABAZA Y AVENA** 1 porción**INGREDIENTES**

- 100 gramos de calabaza, hervida
- 1 unidad de yogur de soja  1 unidad comercial de yogur, entero, natural (125 g)
- 2-3 cucharadas soperas de muesli, para el desayuno
- 1 cucharada soperas de pipas de calabaza
- 2 puñados, mano cerrada de arándano, crudo (40 g)
- 1 cucharita de vainilla
- 1 cucharada de postre de canela, en polvo (3 g)
- 1 cucharada de postre de jengibre (2 g)
- 1 cazo de PROTEÍNA DE SOJA AISLADA 2.0 (30 g)  1 cazo de EVOLATE 2.0 (WHEY ISOLATE CFM) (30 g)

**MÉTODO DE PREPARACIÓN**

- 1º Para la base, cocemos la calabaza en el microondas durante 2-3 minutos, hasta que esté tierna, y dejamos que se enfríe
- 2º Después la trituramos en un procesador de alimentos con un poco de aroma de vainilla, canela y jengibre al gusto. Puede hacer falta añadir un poco de agua, o leche, para triturar mejor la calabaza. Una vez triturada, la servimos en un vaso o tarro de cristal
- 3º Para la segunda capa, podemos usar muesli comprado o mezclar en un tarro copos de avena con frutos secos, semillas y fruta deshidratada y agitar bien para mezclarlo todo. Colocamos el muesli encima de la base de calabaza
- 4º Por último, añadimos el yogur de coco o natural y servimos con semillas de calabaza y arándanos
- 5º OPCIONAL: si queremos aumentar el aporte proteico, podemos mezclar proteína en polvo con el yogur

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORCIÓN [343 g]	% DDR
ENERGÍA	128 kcal	441 kcal	22 %
PROTEÍNA	11 g	37 g	74 %
H. CARBONO	12 g	40 g	15 %
AZÚCARES	4 g	15 g	17 %
GRASA	4 g	13 g	19 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	17 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	7 g	27 %
SODIO	119 mg	408 mg	17 %