ARÁNDANOS

1 raciones | 2 min | Muy fácil

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Frutas



Información nutricional

Valores por ración

Energía	Proteínas
45 kcal	5 g
Grasas	**Carbohidratos**
g	6 g
Fibra	**Sal**
3 g	g

Ingredientes

- 150 g de arándanos frescos o congelados

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

1 Poner en una taza 150 g de arándanos frescos, lavarlos y degustarlos.

Consejos

- Lava los arándanos justo antes de consumirlos para conservar mejor su textura y frescura.
- Si usas arándanos congelados, puedes dejarlos unos minutos a temperatura ambiente antes de servir.
- Tómalos como snack ligero, como postre sencillo o como acompañamiento de yogur natural sin añadir otros ingredientes a la receta original.
- Conserva los arándanos frescos en la nevera, secos y sin lavar, hasta el momento de consumirlos.
- Para una presentación más cuidada, sírvelos en un bol pequeño y frío.