

# DESAYUNO GRIEGO

1 raciones

5 min

Muy fácil

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

## Desayunos



### Información nutricional

Valores por ración

**Energía**

**368 kcal**

**Grasas**

**6 g**

**Fibra**

**9 g**

**Proteínas**

**16 g**

**Carbohidratos**

**57 g**

**Sal**

**0.3 g**

## Ingredientes

- 200 g de [url]infusion[/url]
- 150 g de frutos rojos
- 125 g de yogur griego desnatado
- 50 g de copos de avena

# Preparación paso a paso

## TRADICIONAL

- 1** Prepara la receta [url]infusion[/url] y mantenla caliente si prefieres tomarla así.
- 2** Lava los frutos rojos con cuidado y escúrrelos bien.
- 3** Pon el yogur griego desnatado en un cuenco.
- 4** Añade por encima los copos de avena y reparte los frutos rojos.
- 5** Remueve ligeramente en el momento de tomarlo si prefieres una textura más integrada.
- 6** Sirve el desayuno junto con la infusión ya preparada.

---

## Consejos

- Para una textura más cremosa, remueve el yogur con la avena justo antes de comer; si lo prefieres más “crunchy”, deja la avena por encima sin mezclar.
- Si los frutos rojos están muy maduros, añádelos al final para que no suelten demasiado jugo y mantengan mejor la forma.
- Puedes servirlo en vaso alto por capas (yogur → avena → frutos rojos) para una presentación más “gourmet” sin cambiar ingredientes.
- Si tomas la infusión caliente, prepara primero la infusión y monta el bol al final: así lo tendrás todo listo en 5 minutos.