

# DOS PIEZAS DE FRUTA Y YOGUR

1 raciones

10 min

Muy fácil

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Cenas ligeras



## Información nutricional

Valores por ración

<b>Energía</b>	<b>Proteínas</b>
<b>263 kcal</b>	<b>8 g</b>
<b>Grasas</b>	<b>Carbohidratos</b>
<b>1 g</b>	<b>62 g</b>
<b>Fibra</b>	<b>Sal</b>
<b>9 g</b>	<b>g</b>

## Ingredientes

- 400 g de fruta de temporada
- 125 g de yogur desnatado 0%

# Preparación paso a paso

## TRADICIONAL

- 1** Lavar la fruta de temporada bajo agua fría si fuera necesario.
- 2** Pelar la fruta de temporada si lo requiere.
- 3** Retirar semillas o partes no comestibles.
- 4** Cortar la fruta de temporada en piezas de tamaño similar.
- 5** Colocar la fruta de temporada en un bol o plato.
- 6** Remover el yogur desnatado hasta que tenga una textura cremosa.
- 7** Servir el yogur desnatado acompañado de la fruta de temporada.

---

## Consejos

- Elige fruta de temporada para conseguir mejor sabor y textura, y corta todas las piezas con tamaño similar para que sea más agradable al comer.
- Si alguna fruta se oxida con facilidad, córtala al final para mantener mejor el color (sin añadir ingredientes extra).
- Remueve bien el yogur antes de servir para que quede más cremoso y se integre mejor con la fruta.
- Para una presentación más “gourmet”, sirve la fruta en un bol blanco amplio y coloca el yogur en un cuenco pequeño al lado.