

# PIÑA Y YOGUR DESNATADO

1 raciones

7 min

Muy fácil

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Cenas ligeras



## Información nutricional

Valores por ración

<b>Energía</b>	<b>Proteínas</b>
<b>200 kcal</b>	<b>8 g</b>
<b>Grasas</b>	<b>Carbohidratos</b>
<b>g</b>	<b>41 g</b>
<b>Fibra</b>	<b>Sal</b>
<b>3 g</b>	<b>g</b>

## Ingredientes

- 300 g de piña
- 125 g de yogur desnatado

# Preparación paso a paso

## TRADICIONAL

- 1** Pelar la piña retirando la piel y los ojos.
- 2** Cortar la piña en rodajas y retirar la parte central si fuera necesario.
- 3** Trocear la piña en dados de tamaño similar.
- 4** Colocar la piña en un bol.
- 5** Remover el yogur desnatado hasta que tenga una textura cremosa.
- 6** Añadir el yogur desnatado sobre la piña.
- 7** Mezclar suavemente antes de servir.

---

## Consejos

- Trocea la piña en dados del mismo tamaño para que el bocado quede más uniforme.
- Si la piña está muy jugosa, escúrrela un momento antes de mezclar para que el yogur no se “agüe”.
- Remueve el yogur justo antes de añadirlo: mejora la textura y se integra mejor con la fruta.
- Para un acabado más “gourmet”, sirve en copa o vaso ancho y alterna capas (piña/ yogur/piña).
- Si lo preparas con antelación, guarda la piña y el yogur por separado y mezcla al servir.