

YOGUR CON NUECES

1 raciones

2 min

Muy fácil

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Postres



Información nutricional

Valores por ración

Energía	Proteínas
128 kcal	8 g
Grasas	Carbohidratos
7 g	7 g
Fibra	Sal
1 g	g

Ingredientes

- 125 g de yogur desnatado 0%
- 10 g de nueces

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

- 1** Pon el yogur desnatado en un cuenco.
- 2** Trocea las nueces con las manos o pícalas ligeramente si lo prefieres.
- 3** Añade las nueces sobre el yogur y sirve en el momento.

Consejos

- Trocea las nueces justo antes de servir para mantener el crujiente (si las picas mucho, la textura queda más “arenosa”).
- Para una presentación más gourmet, reserva unas nueces en mitades y combina con otras más picadas (sin añadir ingredientes nuevos).
- Enfría el cuenco 5 minutos en nevera antes de montar: el yogur se ve más firme y apetecible al emplatar.
- Si lo llevas en táper, añade las nueces encima en el último momento para que no se ablanden.