

BOWL DE YOGUR Y FRUTAS

La fruta y el yogur en combinación nos van a aportar vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes. Además que las frutas son muy hidratantes. Mezclar frutas con yogur nos ayudaría a tener una microbiota más sana.

Ingredientes

- 3/4 de taza de yogurt griego natural
- 1/2 guineo en rodajas
- 1/2 kiwi en rodajas
- 1 cucharadita de avena
- 1 cucharadita de semillas de chía

Preparación

1. En un bowl, colocar el yogur como base.
2. Añadir las frutas y demás ingredientes y mezclar.
3. Disfruta.

BOWL DE YOGUR Y FRUTAS

