

24 de enero

En horario de comedor

Centro Concertado Samaniego

RECETA SALUDABLE

Vasito de cereales, yogur y fruta



Receta saludable

Cuidarse es divertido

Vasito de cereales, yogur y fruta

Ingredientes:

- Cereales
- Yogur natural
- Fruta

Pasos:

- En un vaso se ponen los cereales en el fondo.
- Remueve el yogur y ponlo a continuación en el recipiente.
- Añade por último la fruta.
- Decora a tu gusto y a disfrutar.

Curiosidades y consejos:

La fruta junto al yogur y cereales te garantizan la energía necesaria en el día a día. Combinación perfecta de fruta, producto lácteo (yogur) e hidratos de carbono de los cereales.

