



Yogur con fruta y frutos secos

1 persona

Ingredientes

1 yogur natural

8 arándanos o frambuesas

1/2 plátano, 1/2 persimon

10 gr de frutos secos al natural (almendras, nueces, avellanas o pistachos).

Canela al gusto



Preparación

1. Verter el yogur natural en un bol.
2. Trocear las frutas elegidas y colocarlas por encima, así como los frutos secos que más nos gusten. Escoge frutos secos naturales o tostados sin sal añadida.
3. Espolvoreamos con canela y listo.

Consejos Saludables:

- Elige **yogures naturales** sin añadidos de ningún tipo como puedan ser frutas, azúcares o edulcorantes. Puedes **darle el sabor** que quieras añadiendo **fruta triturada, en pedacitos o añadiendo frutos secos, semillas, canela o cacao puro**.
- Consumir el **yogur entero** en vez de desnatado es más **interesante nutricionalmente** porque el alimento no ha sido transformando eliminando nutrientes y vitaminas. Y la cantidad de grasa no es tan grande como para suponer un boicot en nuestra alimentación. Además, resultan más saciantes.
- Los lácteos además de ser una fuente importante de **proteínas y grasas saludables**, también lo son de **calcio**, fundamental para la salud de nuestros huesos.

