

YOGUR GRIEGO CON MIEL Y FRUTOS SECOS

INGREDIENTES:

- 1 taza de yogur griego natural
- 1 cucharada de miel
- 2 cucharadas de almendras o nueces
- 1 cucharada de semillas de chía o linaza (opcional)
- Frutas frescas como frutillas, arándanos o plátano (opcional)

PREPARACIÓN:

1. Sirve el yogur en un bol pequeño.
2. Añade la miel por encima, mezclando suavemente si lo prefieres.
3. Espolvorea los frutos secos y las semillas de chía o linaza. Agrega las frutas frescas si deseas.
4. Disfruta este postre refrescante y nutritivo que puedes preparar en menos de cinco minutos.



COMPOTA DE MANZANA Y CANELA

INGREDIENTES:

- 4 manzanas verdes o rojas
- 1 rama de canela
- 2 cucharadas de azúcar o miel
- Jugo de 1/2 limón
- Agua

PREPARACIÓN:

1. Pela y corta las manzanas en cubos pequeños.
2. Coloca las manzanas en una olla con la rama de canela, el jugo de limón y el azúcar o miel. Agrega suficiente agua para cubrir apenas las manzanas.
3. Cocina a fuego medio durante 15-20 minutos, hasta que las manzanas estén suaves.
4. Deja enfriar antes de servir. Puedes disfrutarla sola o acompañarla con yogur natural.



HELADO DE PLÁTANO Y FRUTOS DEL BOSQUE

INGREDIENTES:

- 3 plátanos maduros
- 1 taza de frutos del bosque congelados (arándanos, frutillas, frambuesas)
- 1 cucharadita de esencia de vainilla (opcional)

PREPARACIÓN:

1. Pela los plátanos, córtalos en rodajas y colócalos en el congelador durante al menos 4 horas o hasta que estén completamente congelados.
2. Coloca los plátanos congelados y los frutos del bosque en una licuadora o procesadora de alimentos.
3. Procesa hasta obtener una mezcla cremosa. Añade la vainilla si lo prefieres.
4. Sirve inmediatamente o guarda en el congelador si quieres una textura más firme.

