

RECETA YOGUR CON MIEL, FRUTOS SECOS Y FRUTA.

Ingredientes:

- 4 yogures griegos sin edulcorar.
- Miel.
- 100 gramos de almendras tostadas.
- 100 gramos de pistachos pelados.
- 100 gramos de nueces peladas.
- 100 gramos de avellanas peladas.
- 4 kiwis.
- 1/2 kg de fresas.

Proceso:

Se vierten todos los yogures en un recipiente. Por otro lado, se pelan los kiwis y se parten en trozos pequeños junto con las fresas.

Se echa miel en el yogur, tanto como se desee, y se mezcla hasta conseguir una textura homogénea.

A continuación, se trituran todos los frutos secos.

Para finalizar, se coge un vaso y se introducen todos los ingredientes como se desee.