



Comer
mejor
cada

Dia

Receta

Muesli frutal



Coste

0,53€ Por persona.
Precios aproximados
que pueden variar



Dificultad

Fácil



Tiempo

3 minutos



Ingredientes:

- 20 gramos de muesli con frutas Dia Vital.
- 1 yogur natural Dia Láctea.
- 50 gramos de frutos rojos congelados.
- 1 cucharada/10 gramos de crema de cacahuete.





Elaboración

- Tomamos un vaso o un bol.
- Colocamos el muesli de avenas y frutas y cubrimos con un yogur.
- A continuación, ponemos los frutos rojos y por último una cucharada de mantequilla de cacahuete.

Trucos y alternativas

Puedes sustituir el muesli por copos de avena integral.

Aprovechamiento

Selecciona los frutos rojos congelados en vez de frescos, suelen salir más baratos y duran mucho más tiempo.





Comer
mejor
cada

