Tazón de yogur y manzana crocante

Porciones: 2 | Tiempo de preparación: 5 minutos. | Tiempo total: 5 minutos.

Equipamiento:
Tabla para cortar
Tazón mediano

Utensilios:
Cuchillo
Tazas y cucharas medidoras

Ingredientes

1 manzana, sin el centro y cortada
1 taza de yogur de vainilla con bajo contenido de grasa
1 cucharadita de canela molida
1/4 taza de granola con frutas disecadas y frutos secos

Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, la fruta y los utensilios.
2. Mezcle el yogur con la canela en un tazón mediano. Agregue las manzanas y revuelva para que queden cubiertas por el yogur.
3. Divida la mezcla de manzana en dos tazones y cubra con granola.

Información nutricional:
Calorías 180 Grasas totales 3 g Sodio 95 mg Carbohidratos totales 31 g Proteína 8 g

Esta institución brinda igualdad de oportunidades de empleo. http://www.section508.gov/ Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria de Ohio (SNAP) del USDA.