



# 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.
- 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