



Bastones de apio helados

Porciones: 2 | Tiempo de preparación: 10 minutos |

Tiempo total: 10 minutos

Equipamiento: Pelador, placa

Utensilios: Cuchillo o espátula, tazas y cucharas medidoras

Ingredientes

2 tallos de apio

2 cucharadas de queso crema con bajo contenido de grasas O 2 cucharadas de mantequilla de frutos secos (por ejemplo, mantequilla de maní, mantequilla de almendras y mantequilla de girasol)

2 cucharaditas de granola

1/4 taza de fruta en rebanadas (por ejemplo, fresas, manzanas, uvas y peras)

Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, los utensilios y las frutas y verduras.
2. Con un pelador, recorra la parte posterior del apio para pelar los tallos. Corte los tallos en dos o tres trozos.
3. Coloque los tallos de apio en la placa. Con una cuchara, esparza el queso crema o la mantequilla de frutos secos en el interior de cada tallo de apio hasta que quede dividido de manera uniforme.
4. Espolvoree con la granola y cubra con las rebanadas de fruta fresca; presione los ingredientes para que se adhieran al relleno dentro del apio.

Información nutricional:

Calorías 50 Grasas totales 3g Sodio 80mg Carbohidratos totales 5g
Proteína 2g