



# Tazón de queso cottage a gusto

Porciones: 1 | Tiempo de preparación: 5 min | Tiempo total: 5 minutos.

**Equipamiento:** Tazón, recipiente hermético

**Utensilios:** Tenedor o cuchara, tazas y cucharas medidoras

## Ingredientes

### Tazón salado

- 1 huevo duro grande
- 1/2 taza de queso cottage 2% con bajo contenido de grasas
- 6 tomates uva, en rebanadas
- 1/4 de pepino, en rebanadas
- 1 pizca de pimienta negra

### Almendras y arándanos

- 1/2 taza de queso cottage 2% con bajo contenido de grasas
- 1/8 cucharadita (regular o imitación) de extracto de vainilla (opcional)
- 1/4 taza de arándanos (frescos o congelados)
- 2 cucharas de almendras sin sal en rebanadas
- 1 cucharadita de miel

### Tropical

- 1/2 taza de queso cottage 2% con bajo contenido de grasa
- 1/2 taza de bocaditos de piña en lata en su jugo, escurridos
- 1 cuchara de coco rallado sin endulzar (opcional)
- 1/4 banana, en rebanadas

### Chocolate y mantequilla de maní

- 1/2 queso cottage 2% con bajo contenido de grasa
- 1 cucharadita de cacao en polvo
- 1 cucharadita de azúcar negra
- 1/8 cucharadita de extracto de vainilla (regular o imitación)
- 1 cuchara de mantequilla de maní
- 1/4 taza de granola

## Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, los utensilios y la fruta.
2. Coloque el queso cottage en un tazón pequeño seguido del resto de los ingredientes.
3. Refrigere el tazón en un recipiente hermético durante un máximo de cuatro días. Si usa granola, no la prepare con anticipación, ya que se humedecerá. Si lo sirve con granola, cómallo de inmediato.

### Información nutricional: (Tazón salado)

Calorías 190  
Grasas totales 8 g  
Sodio 410 mg  
Carbohidratos totales 10 g  
Proteína 19 g