

Yogur de Manzana Holandés

Sirve: 2 Porciones

Esta es una manera deliciosa de utilizar la compota de manzana. Disfrute esta receta rápida y fácil como un aperitivo o postre.

Ingredientes

1/2 taza yogur natural o descremado de vainilla

1/2 taza compota de manzana sin azúcar

1 cucharada pasas

1/8 cucharadita canela en polvo

1 cucharadita azúcar morena (o blanca)

1 cucharada nueces (o 1 cucharada de cereal crujiente como cereal de avena o copos de maíz)

Preparación

1. Combine todos los ingredientes en un pequeño tazón y mezcle bien.
2. Cubra y ponga en el refrigerador hasta que se enfríe. Cómalo y disfrútelo como un aperitivo o postre.

Origen: Receta adaptada de SNAP-ED Connection Recipe Finder

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	130
Grasa total	3 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	5 mg
Sodio	90 mg
Total de Carbohidrato	25 g
Fibra dietética	2 g
Azúcares totales	22 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	4 g
Vitamina D	N/A
Calcio	100 mg
Hierro	3 mg
Potasio	N/A
N/A - Información no está disponible	