

PARA QUÉ ES ADECUADO

Perfecto para días en los que el entrenamiento no es exigente. Es válido para consumir tanto en el desayuno y como entre horas.

INGREDIENTES

Yogurt natural
Cereales/Muesli
Frutos rojos
Canela

CANTIDAD/UNIDAD

1-2
50-80gr.
50-80gr.
C/S



ELABORACIÓN

Ponemos en un bol la cantidad de yogurt deseada y a continuación le añadimos los cereales/Muesli. Después añadimos los frutos rojos, arándanos enteros y las fresas troceadas.

Para finalizar, espolvorear con un poco canela.

Admite cualquier tipo de fruta y topping como puede ser chocolate rallado, coco rallado, esencia de vainilla, frutos secos etc.