Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



POSTRES · VEGETARIANO

Bol de yogur de cabra con pera y kiwi

1 ración 326 kcal

Ingredientes

- 1 yogur natural de cabra
- 1 pera rocha cortada en dados pequeños
- 1 kiwi Zespri amarillo cortado en dados pequeños
- 1 cucharadita de miel
- 5-6 nueces pacanas
- 1 poquito de sésamo

POR RACIÓN

Proteínas	7,4 g
Grasas	14 g
Hidratos	48 g
Fibra	8,4 g

Elaboración

1. Batir el yogur y verterlo en un bol, añadir la pera, el kiwi, las nueces, la miel y el sésamo

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas

cooknest.app/@coolfood-bylidya · Instagram @coolfood_bylidya