Dietista-nutricionista | Julia Gallego



POSTRES · VEGETARIANO

Tarta de piña con yogur

1 ración 424 kcal

Ingredientes

- **3 rodajas** de piña
- Yogur natural
- Proteína (opcional)
- Cereales triturados
- Canela
- Arándanos

POR RACIÓN

Proteínas	28 g
Grasas	5,8 g
Hidratos	70 g
Fibra	6,1 g

Elaboración

1. Cortar la piña en rodajas y pasarla por la sartén
2. Dejar que se enfríe
3. Mezclar un yogur con un poco de proteína
4. Alternar capas de yogur y piña
5. Añadir una capa fina de cereales triturados
6. Decorar con canela y arándanos

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Dietista-nutricionista | Julia Gallego
cooknest.app/@nutricion-juliaga · Instagram @nutricion.juliaga