Dietista-nutricionista | Julia Gallego



POSTRES · VEGETARIANO

Granola en sartén con nectarina

1 ración

Ingredientes

- Una nectarina
- Miel
- Copos de avena
- Semillas de chía
- Nueces picadas
- Yogur natural

Elaboración

1. Corta la nectarina en trocitos
2. Salteala unos minutos en la sartén con un toque de miel, copos de avena, semillas de chía y unas nueces picadas
3. Cuando empiece a dorarse, colócala sobre una base de yogur natural

RECOMENDACIONES

En el audio la creadora propone usar las frutas que tengas en casa, añadir mucha canela y semillas de lino trituradas.

Hecho con CookNest