

Copa de yogur con fruta



Autor: PRO RS / DOWN ESPAÑA

Tiempo: 30 minutos

Para: 4 personas

Preparación

1. Pelar 1 kiwi.
2. Cortar el kiwi pelado.
3. Lavar 1 manzana.
4. Pelar la manzana lavada.
5. Cortar en 4 trozos la manzana pelada para quitarle el corazón de la manzana.
6. Cortar en trozos más pequeños los 4 trozos de la manzana.
7. Echar en un bol mediano 1 kiwi cortado y 1 manzana cortada.
8. Remover con una cuchara
9. Lavar 1 pera.
10. Pelar la pera lavada.
11. Cortar la pera pelada en 4 trozos para quitarle el corazón de la pera.
12. Cortar en trozos más pequeños los 4 trozos de la pera.
13. Lavar 12 fresas.
14. Quitar los rabitos a las 12 fresas lavadas.
15. Cortar las 12 fresas sin rabito.
16. Echar en un bol mediano la pera cortada y las 12 fresas cortadas.



Ingredientes:

- » 1 kiwi.
- » 1 manzana.
- » 1 pera.
- » 16 fresas.
- » 4 yogures.

ANTES DE EMPEZAR A COCINAR DEBEMOS TENER EN CUENTA LO SIGUIENTE:

- Ponerse el delantal
- Tener la cocina limpia
- Lavarnos las manos y secárnoslas
- Preparar los utensilios
- Preparar los ingredientes

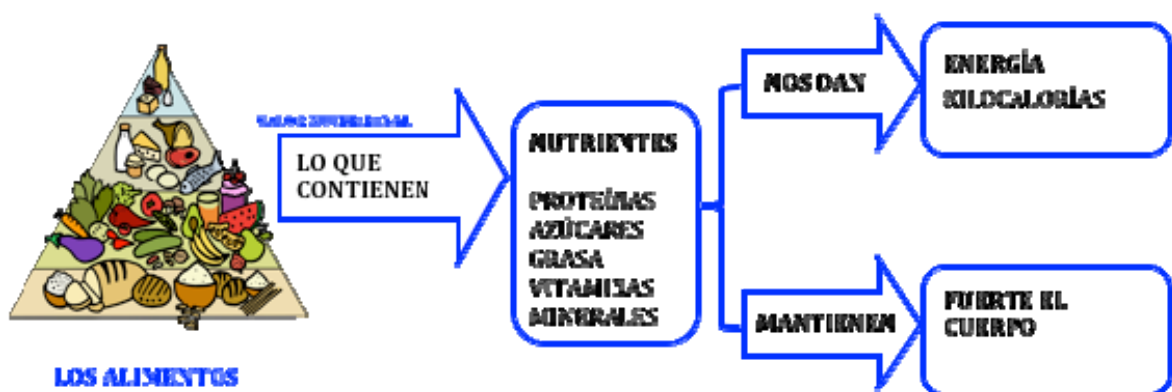
🍴 Consejos

- Si te sobra mezcla de manzana y kiwi, lo puedes conservar echando un chorrito de limón por encima y guardándolo en la nevera.
- La fruta que sobre la podemos aprovechar en una macedonia al día siguiente.

🍴 ¿Puedo comer de esto?

Valor nutricional: 95,2 Kcal que contienen 1,9 g de proteínas, 21,5 g de hidratos de carbono y 1 g de grasa. El **valor nutricional** es lo que contienen los alimentos, que **nos dan energía** y mantienen el **cuerpo fuerte**.

- Este plato es rico en proteínas y azúcares que nos ayudan a recuperar fuerzas en la merienda y mantenernos con energía el resto de la tarde.
- Este plato es rico en vitaminas, ya que tiene mucha fruta. Las vitaminas son necesarias para el buen funcionamiento del cuerpo. Lo que hacen las vitaminas es ayudar a obtener energía y conseguir que nuestras defensas estén fuertes.
- Para tener una merienda completa, acompaña este plato con café, té, infusiones, Colacao o leche.



Ingredientes

1 kiwi



1 manzana



1 pera



16 fresas



4 yogures griegos



Utensilios

1 cuchillo



2 boles medianos



4 cucharas



4 vasos de postre



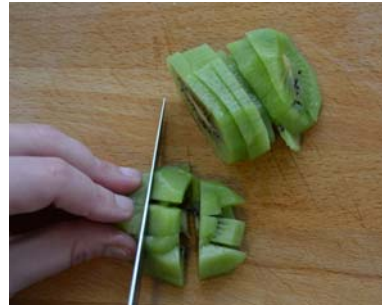
Preparación con imágenes

1



Pelar 1 kiwi

2



Cortar el kiwi pelado

3



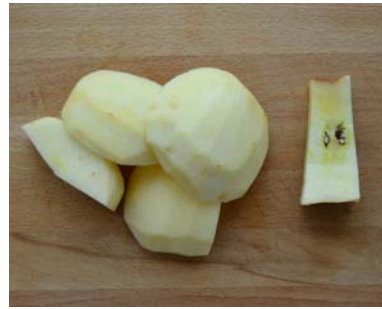
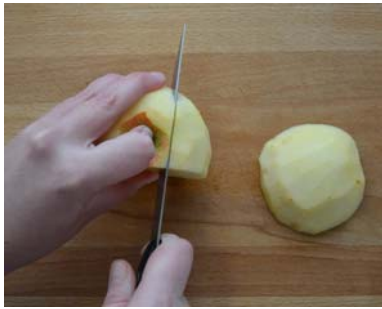
Lavar 1 manzana

4



Pelar la manzana

5



Cortar en 4 trozos la manzana pelada para quitar el corazón de la manzana

6



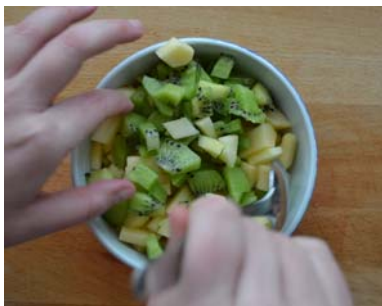
Cortar en trozos más pequeños los 4 trozos de la manzana

7



Echar en un bol mediano la manzana cortada y el kiwi cortado

8



Remover con una cuchara

9



Lavar 1 pera

10



Pelar la pera lavada

11



Cortar la pera pelada en 4 trozos para quitarle el corazón de la pera

12



Cortar en trozos más pequeños los 4 trozos de la pera

13



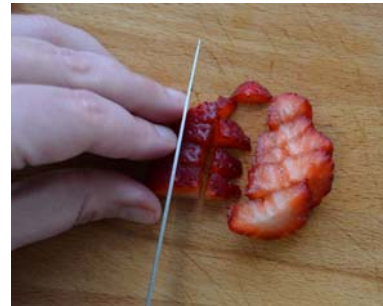
Lavar 12 fresas

14



Quitar los rabitos de las 12 fresas

15



Cortar las 12 fresas

16



Echar en un bol mediano la pera cortada y las 12 fresas cortadas

MUY BUEN PROVECHO!!