



Recetas riquísimas para hacer en casa

Vasitos de yogur y fruta

Beatriz Ruíz Martos- Jefa de cocina del colegio Zola
Villafranca (Madrid)

Ingredientes

CANTIDAD PARA 4 PERSONAS

- 6 - 7 galletas tipo María
- 3 yogures griegos
- Fresas, kiwi, arándanos y frambuesas
- Un poco de mantequilla a temperatura ambiente

Receta

1. En una bolsa (tipo zip) mete las galletas y con un rodillo rómpelas hasta que queden trituradas.
2. Pon las galletas en un bowl y mézclalas con la mantequilla.
3. Añade en el fondo de los vasos un poco de la mezcla de galleta y mantequilla.
4. Bate los yogures y añádelos a los vasos.
5. Lava y trocea la fruta al gusto y ponla como topping encima del yogur.

También puedes ir alternando capas de fruta y yogur y decorar con canela, azúcar moreno o algún sirope.

*Más sano
¡más bueno!*

Si quieres la opción + saludable, mezcla yogur natural sin azúcar y la fruta que quieras.





Recetas riquísimas para hacer en casa

Alérgenos

GLUTEN Y LECHE

Las galletas pueden contener huevo, leche y soja.

Nota: para los alérgicos a la leche se puede suprimir la mantequilla y utilizar un yogur vegetal. Para celiac@s, sustituiremos las galletas tipo María por unas sin gluten.

LEER ATENTAMENTE EL ETIQUETADO DE TODOS LOS INGREDIENTES QUE SE VAN A UTILIZAR PARA COMPROBAR LA PRESENCIA O AUSENCIA DE ALÉRGENOS.