

COPA DE YOGUR CON FRUTA SALTEADA A LA CANELA



Para 4 comensales

- 2 piezas de pera
- 25g de pasa de Corinto
- 2 yogures desnatados
- 2 manzanas
- 15g de mantequilla
- 1 cucharadita de canela molida

Preparación

- 1) Pelar la fruta, cortar la manzana en gajos y la pera en cuadraditos
- 2) Introducir la manzana, la pera, y las pasas de Corinto durante 5 minutos a máxima potencia en el microondas en un recipiente apropiado y tapado.
- 3) En una sartén, derretir la mantequilla y saltear la fruta hasta que adquiera un aspecto dorado
- 4) Repartir el yogur en 4 copas y cubrirlo con la fruta caliente; espolvorear con canela

Valores nutricionales

Comentario

Podemos realizar este postre, mezclándolo con yogur natural entero o edulcorado y cambiando las manzanas y las peras por otras combinaciones de fruta como el melocotón o el mango.

Valoración nutricional

Calorías: 147,71 Kcal.

Proteínas: 3,34 g

Carbohidratos: 24,61 g (2,5R)

Grasa total: 3,85 g