

RED PUBLICITARIA

MKT CONEXION

05

Contactenos - 0981303333

Parfait de Yogur con Semillas de Chía y Fruta Fresca: Un Desayuno Nutritivo y Delicioso

Este parfait de yogur con semillas de chía y fruta fresca es una excelente manera de comenzar el día con un desayuno equilibrado y nutritivo. El yogur es una buena fuente de proteínas y calcio, que son importantes para la salud ósea y muscular. Las semillas de chía agregan fibra, grasas saludables y antioxidantes, lo que ayuda a mantener la saciedad y a promover la salud cardiovascular. La granola proporciona carbohidratos complejos y un crujido delicioso, mientras que la fruta fresca aporta vitaminas, minerales y antioxidantes para apoyar la salud general. Juntos, estos ingredientes hacen de este parfait una opción deliciosa y satisfactoria para el desayuno.



El parfait de yogur con semillas de chía y fruta fresca es una opción deliciosa y saludable para comenzar el día con energía. Este desayuno equilibrado combina la suavidad y cremosidad del yogur con la textura crujiente de las semillas de chía y la frescura de la fruta de temporada. Además de ser fácil de preparar, este parfait está lleno de nutrientes esenciales que alimentarán tu cuerpo y mente para enfrentar el día con vitalidad. A continuación, te presento nuestra receta detallada para que disfrutes de este desayuno nutritivo y delicioso.

Ingredientes (para 1 porción):

- 1/2 taza de yogur natural o griego sin azúcar
- 1 cucharada de semillas de chía
- 1/4 taza de granola baja en azúcar
- 1/2 taza de fruta fresca picada (fresas, arándanos, mango, kiwi, etc.)
- Opcional: miel o jarabe de arce para endulzar al gusto

Instrucciones:

Preparar la Capa de Yogur: En un frasco o tazón pequeño, coloca la mitad del yogur natural o griego sin azúcar como primera capa del parfait.

Agregar las Semillas de Chía: Espolvorea la mitad de las semillas de chía sobre la capa de yogur.

Agregar la Granola: Añade la mitad de la granola baja en azúcar como tercera capa del parfait.

Agregar la Fruta Fresca: Agrega la mitad de la fruta fresca picada, distribuyéndola uniformemente sobre la capa de granola.

Repetir las Capas: Repite el proceso para crear una segunda capa de cada ingrediente: yogur, semillas de chía, granola y fruta fresca.

Opcional: Endulzar al Gusto: Si lo deseas, puedes añadir un toque de miel o jarabe de arce entre las capas de yogur para un ligero toque de dulzura adicional.

Servir: Sirve el parfait de yogur con semillas de chía y fruta fresca de inmediato, o refrigéralo durante unas horas para permitir que los sabores se mezclen y las semillas de chía se expandan.

Beneficios:

Este parfait de yogur con semillas de chía y fruta fresca es una excelente manera de comenzar el día con un desayuno equilibrado y nutritivo. El yogur es una buena fuente de proteínas y calcio, que son importantes para la salud ósea y muscular. Las semillas de chía agregan fibra, grasas saludables y antioxidantes, lo que ayuda a mantener la saciedad y a promover la salud cardiovascular. La granola proporciona carbohidratos complejos y un crujido delicioso, mientras que la fruta fresca aporta vitaminas, minerales y antioxidantes para apoyar la salud general. Juntos, estos ingredientes hacen de este parfait una opción deliciosa y satisfactoria para el desayuno.

RED PUBLICITARIA**MKT CONEXION****02****Contactenos - 0981303333**