Yogur de Manzana Holands

Makes: 2 Porciones

Esta es una manera deliciosa de utilizar el puré de manzana. Disfrute esta rápida y fácil receta como un bocadillo o postre.

Ingredients

1/2 cup yogur natural o descremado de vainilla
1/2 cup puré de manzana sin azúcar
1 tablespoon pasas
1/8 teaspoon polvo de canela
1 teaspoon azúcar negra (o blanca)
1 tablespoon nueces (o 1 cucharada de cereal crujiente como cereal de avena o copos de maíz)

Directions

1. Combine todos los ingredientes en un pequeño tazón y mezcle bien.

2. Cubra y ponga en el refrigerador hasta que se enfríe. Coma y disfrute como un bocadillo o postre.

Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
Total Calories	**130**	
Total Fat	2.5 g	
Protein	4 g	
Carbohydrates	25 g	
Dietary Fiber	2 g	
Saturated Fat	0 g	
Sodium	90 mg	