

# Postre Holandés de Manzana con Yogur

Sirve: 2 porciones

## Ingredientes

- 1/2 taza yogur, sin grasa sabor vainilla
- 1/2 taza puré de manzana sin endulzar
- 1 cucharada pasitas sin semillas
- 1/8 cucharadita canela molida
- 1 cucharadita azúcar morena
- 1 cucharada nueces como cubierta o cereal crujiente

## Preparación

1. Lávese bien las manos con agua y jabón.
2. Combine todos los ingredientes en un recipiente pequeño.
3. Cubra y refrigere hasta tener el postre bien frío.
4. Disfrute como postre o como refrigerio.

## Notas

Arizona Nutrition Network, Fun Food News

### Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
<b>Calorías</b>	<b>130</b>
<b>Grasa total</b>	<b>3 g</b>
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
<b>Sodio</b>	<b>50 mg</b>
<b>Total de Carbohidrato</b>	<b>24 g</b>
Fibra dietetica	1 g
Azucares totales	21 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
<b>Proteinas</b>	<b>4 g</b>
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible