



Cocina al rescate de tu salud

www.chef-911.com

PALETAS DE AMARANTO Y FRUTAS

1 porción

INGREDIENTES

- ½ taza de amaranto tostado
- ¼ de taza de yogurt natural descremado
- 6 uvas verdes o rojas
- Palitos de brochetas

PROCEDIMIENTO

1. Mezclar el amaranto con el yogurt.
2. Repartir la mezcla en recipientes, insertar los palitos.
3. Congelar y desmoldar.
4. Decorar con las uvas.

CUADRO NUTRIMENTAL

	1 porción
Energía (kcal)	136
Proteínas (g)	5
Hidratos de Carbono (g)	25,5
Fibra (g)	2
Lípidos (g)	2
Colesterol (mg)	0