Yogur griego con frutos rojos.



Yogur griego con arándanos, frambuesas y almendra

caramelizada.

Que rico, ¿verdad? Esta idea de receta nos puede servir como postre, como merienda e incluso como desayuno. Es ligera , muy natural y con grandes propiedades.

Lo vamos a preparar en 5 minutos y será un deleite para mayores y pequeños.

Los frutos rojos o frutas del bosque están deliciosas. Me aficioné mucho a ellas el año pasado cuando vivía en el Rompido (Huelva). En Lepe tienen una gran producción tanto de fresas, como de arándanos y frambuesas y nos regalaban muy a menudo. Que sabor recién recolectadas!

Los arándanos son ricos en antioxidantes y previenen enfermedades cardiovasculares y las frambuesas tienen vitaminas del grupo B y C , fibra y flavonoides, que nos ayudan contra los radicales libres. Así que porqué no incluirlos en nuestra dieta…

Os voy a contar como lo preparamos, aunque os adelanto que yo suelo comprar el envase de 1 litro de yogur griego y voy preparando vasitos que dejo enfriar.

Ingredientes para 10 vasitos:

– Yogur griego natural 1 litro.

– 1 o 2 frambuesas por vasito.

– 2 arándanos por vasito.

– 30 gr de almendra caramelizada en trozos pequeños.

– miel , la que más os guste.

Preparación:

En unos vasitos u otro recipiente que os guste, colocaremos en la base un poco de miel, encima el yogur griego, un poco de

almendra caramelizada, un poco más de yogur y decoramos con los frutos rojos y almendra.

Lo dejamos en la nevera hasta su consumo.

Buen provecho!!

_