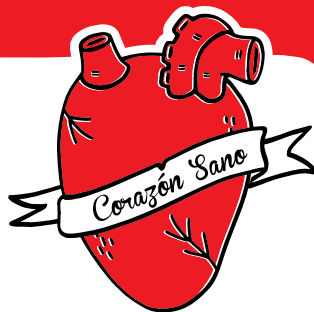


# RECETA



## CÓCTEL CON FRUTA

Receta para 1 persona

Ingredientes:

4 fresas

¼ taza arándanos

3 kiwis

“Muesli” integral

2 yogures naturales desnatados

Menta fresca

Miel

Preparación:

Triturar en la batidora las fresas y los arándanos, hasta obtener una mezcla consistente.

Reservar. Luego batir el yogur con una cucharadita de miel.

Poner en el vaso de muesli, intercalando rodajas de kiwi, luego el yogur, después la mezcla de frutos del bosque y por último más rodajas de kiwi.

Adornar con menta fresca.

Para vivir más y mejor, entra en

**LATRIBUDELCORAZON.COM**



MEDIASETespaña.

Fundación **pro**cnic