



# BROCHETAS DE FRUTA CON YOGURT



## INGREDIENTES

- Fruta variada cortada a cuadritos o entera si es pequeña. 1 taza por persona (mandarina, fresa, kiwi, plátano. Evita las frutas que te sientan mal)
- 1 yogurt griego natural sin edulcorantes
- Semillas de chia

## PREPARACIÓN

1. Coloca la fruta en el palito en el orden que tu quieras.
2. coloca al lado un cacito con el yogurt natural.
3. Con una cuchara añade un poco de yogurt encima de las brochetas y añade un poquito de semillas de chia como topping..

PREPARACIÓN: 10 MINUTOS  
RACIÓN 1 PERSONA.

## NOTAS Y TIPS

Para un postre especial, puedes poner chocolate fundido.

Las frutas pueden ir variando con la temporada.

Recuerda utilizar solo frutas que te sienten bien.

En lugar de la chia, puedes utilizar semillas de girasol, semillas de lino o nueces picadas.



ANGIE SALAZAR  
INTEGRATIVE NUTRITION HEALTH COACH



Angies Healthy choices



@angies\_healthies