



Parfait de frutas y quínuas en hojuela

Parfait de frutas y quínuas en hojuela Doria

Ingredientes

- Quínuas en hojuela Doria (120 grs)
- Yogurt Natural (280 mls)
- Fresa fresca (140 grs)
- Durazno en lata (140 grs)
- Kiwi (140 grs)
- Arándano (60 grs)
- Syrope de miel (60 mls)
- Hoja de hierbabuena (4 grs)

Preparación

1. Alistar cada uno de los ingredientes. Cortar las frutas en cubos medianos y reservar.
2. En un bowl mediano, disponer el yogurt natural y mezclarlo con la miel . Una vez lista la mezcla, reservar.
3. En una copa de vidrio, hacer capas de yogurt y miel , intercalando la mezcla de frutas. En cada capa de frutas agregar abundante quínuas en hojuela.
4. Con el montaje terminado , finalizar con un par de hojas de hierbabuena y unos arándanos frescos para dar un contraste interesante de textura y color. Disfrutar.