



Parfait de frutas y quinua en hojuelas sabor a manzana y canela

Parfait de frutas y quinua en hojuelas sabor a manzana y canela

Ingredientes

- Quíinoa en hojuela Doria sabor manzana canela(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.
2. Cortar las frutas en cubos medianos y reservar.
3. En un bowl mediano, disponer el yogurt natural y mezclarlo con la miel
4. Una vez lista la mezcla, reservar.
5. En una copa de vidrio, hacer capas de yogurt y miel , intercalando la mezcla de frutas.
6. En cada capa de frutas agregar abundante quíinoa en hojuela sabor manzana canela.
7. 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.