

NECTARINAS RELLENAS

Ingredientes:

- 2 nectarinas
- 4 cucharadas de yogurt griego
- 2 sobres de Natuvia
- ¼ taza de arándanos azules (12 unidades aprox)
- 2 cucharadas de granola sin azúcar o avena integral
- 1 cucharada de ralladura de galleta integral

Preparación:

- 1- Partí las nectarinas a la mitad, quitá las semillas y raspa el espacio donde estaba la semilla para ampliar. Reserva el “raspado” para agregarlo a la siguiente mezcla.
- 2- En un recipiente, mezclá el yogurt, los sobres de Natuvia, los arándanos partidos a la mitad, la granola y el “raspado de la nectarina”.
- 3- Rellená cada mitad de la nectarina con esta mezcla.
- 4- Espolvoreá la ralladura de galleta sobre el relleno.
- 5- Horneá a 375° F por 15 minutos.



VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN

PORCIÓN: ½ NECTARINA

Energía	Grasa	Proteína	Carbohidratos totales
102 kcal	1.7 g	3.8 g	19.3 g

Fibra

2.8 g

RENDIMIENTO



4 PORCIONES

