

MELOCOTÓN CON YOGUR Y NUECES

Se recomienda consumir 2-3 raciones diarias de fruta. Aprovecha para ser creativo y combinarla con otros ingredientes para hacerla más variada y atractiva.



INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- **360g** de melocotón
- **250g** de yogur desnatado (no azucarado)
- **100g** de nueces

ELABORACIÓN

- 1 Pelar el melocotón y cortar en pequeños cubos.
- 2 Servir en una copa un poco de yogur y la fruta. Finalizar con nueces picadas.

OBSERVACIONES

Dislipemia	✓
Hipertensión	✓
Intolerancia a la lactosa	En función de la tolerancia, utilizar un yogur vegetal
Vegetariano	Si no se consume leche ni derivados lácteos, utilizar un yogur vegetal
Celiaquía	✓
Hiperuricemia	✓