

Snacks y tentempiés dulces bajos en grasa



+ info



**Granola (20g)
y 1 yogur desnatado**

Mezclar 50g de copos de avena, 30g de copos de maíz, 30g de arroz inflado, 10g de pasas, 10g de orejones y 50g de clara de huevo, dejar reposar 5', extender en una bandeja y hornear 10-12' a 160°C.



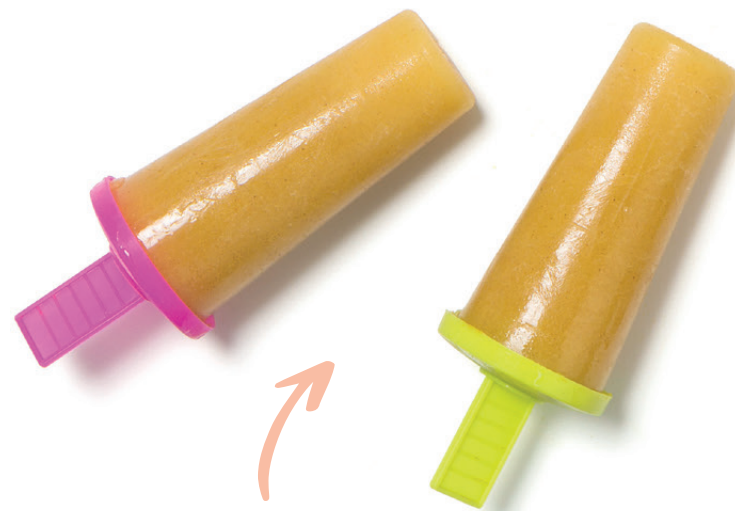
Helado (2 u.)

Triturar 250g de fruta congelada con 1 yogur natural desnatado y 25ml de leche desnatada hasta obtener una crema helada. Servir de inmediato.



**Batidos de fresa y naranja /
plátano y cacao**

Triturar 100g de fresas, 100g de naranja y 100ml de leche desnatada. / Triturar 140g de plátano, 150ml de leche desnatada y 2g de cacao puro en polvo desgrasado.



Polo de manzana (2 u.)

Cocer una manzana en el microondas entre dos platos durante 2' a máxima potencia o hasta que esté tierna. Triturarla con 100 ml de infusión o agua. Verter la mezcla en moldes, congelar mínimo 12 horas y desmoldar.



Rocas crujientes (6 u.)

Mezclar 200 g de copos de maíz con 100 g de clara de huevo, canela, ralladura de naranja y una pizca de sal, dejar reposar 5', formar bolitas de unos 5 g y hornear a 150°C durante 15' con modo ventilador.



Galletas (3 u.)

Mezclar 120g de harina integral y 2,5g de levadura química, añadir 60g de clara de huevo, 25ml de leche desnatada y 60g de dátiles picados, formar galletas de 20g cada una y hornear a 160°C durante 25'.

