

# Granola: Desayuno perfecto



## Preparación

**E**ra lo que faltaba. Una granola perfecta y la tenemos. Preparada todas las semanas por nuestra chef, Marcela Meza, contiene avena, sésamo, quínoa, nueces y pasas.

Las semillas son doradas suavemente y luego todos los granos se unen con deliciosos toques de miel. Se estima que 30 grs de granola al día es lo que una persona necesita para iniciar el día con la energía necesaria.

Ni les cuento el alimento que significa para nuestros hijos.

**Manjar de los dioses !!!**

## Ingredientes

- Yogurt natural
- 30 grs. de granola
- Miel
- Fruta picada a elección (manzana o granos de uva, plátano, pera)



**Opción 1.** En un bowl poner yogurt natural, agregar la granola y luego una cucharada de miel.

**Opción 2:** En un bowl poner fruta picada, agregar el yogurt y sobre él la granola. Mezclar.



