

Rinde: 6 • Porción: 1 tacita



PREPARACIÓN: 10 minutos

Tacitas de GRANOLA

- 1 taza de granola
- 3 cdas. de nueces (tus preferidas)
- 1½ cdas. de mantequilla
- 1 cda. de miel
- 1 cda. de azúcar morena

1. Combina la granola y las nueces en la base del Sistema Power Chef® con el accesorio de la cuchilla incorporado. Cierra el sistema y jala la cuerda varias veces para picarlas. Échalo en un tazón y ponlo a un lado.
2. En la Micro Jarra de 2 tazas/500 ml mezcla el resto de los ingredientes y ponlo en el microondas por 45 segundos. Vierte la mezcla sobre la granola y menea para mezclarlo.
3. Distribuye la mezcla pareja en el Molde de Silicona para Muffins y presiona para formar una cavidad en el centro de cada taza de granola.
4. Congélalo por 2 horas o hasta estén duros. Sirve con ½ taza de yogur griego y tus frutas favoritas.

Información nutricional (por porción):

Calorías: 110 Grasa total: 6g Grasa saturada: 2g Colesterol: 5mg Sodio: 5mg
Carbohidratos: 12g Fibra: 1g Azúcar: 7g Proteínas: 2g Vitamina D: 0% Calcio: 2% Hierro:
2% Potasio: 2%



fecha, tu
fiesta

Tupperware®

PARA DEMOSTRAR



Sistema Power Chef®



Molde de Silicona para Muffins

OPCIONAL



Espátula de Silicona



Cucharas Medidoras



Tazas Medidoras



Tazón Thatsa®



Micro Jarras