



## PAPILLA DE MANZANA Y CEREAL

### Ingredientes

2 Cucharadas de NESTUM® plus avena y ciruela  
 ¾ Taza de jugo de manzana natural

### Preparación

1.- En un plato hondo junta el NESTUM® plus avena y ciruela con el jugo de manzana. Mezcla con una cuchara hasta obtener una mezcla de textura semi-espesa. Deja reposar 5 minutos.

2.- Una vez lista sirve de inmediato.

### ES BUENO SABER...

Si utilizas las frutas ralladas estarás aprovechando todas sus propiedades, recuerda lavarlas muy bien antes de usarlas.

### ES BUENO RECORDAR...

Cuando prepares esta receta, es bueno dársela de inmediato a tu hijo, ya que la manzana al oxidarse se torna oscura y cambia la apariencia de la receta.



Dificultad:  
Baja



Porciones:  
1



Tiempo:  
5 minutos

### Información Nutricional

Energía:	80 Kcal
Proteínas:	1.3 g
Grasa Total:	0.9 g
Colesterol:	0.0 mg
H. de Carbono:	18.0 g
Fibra Dietética:	1,9 g
Sodio:	27 mg