



## 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   |

