

VASITOS DE YOGURT MANGO-PIÑA

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 15 minutos

Salen 2 vasitos

Ingredientes:

Para hacer la compota:

- 1 taza de piña, cortada en trozos pequeños
- 1 taza de mango, cortado en trozos pequeños
- 2 cucharadas de miel, agave o endulzante de tu preferencia
- 2 cucharaditas de jugo de limón

Para hacer los vasitos:

- Yogurt griego natural
- Compota Mango - Pina

Instrucciones:

1. En una olla pequeña, agrega la piña, el mango, el jugo de limón y la miel, mezclar bien.
2. Tapar y cocinar a fuego lento durante 10-15 minutos o hasta que la fruta se haya suavizado y la compota se haya espesado un poco. Tener en cuenta que seguirá espesandose a medida que se enfríe.
3. Con un tenedor, aplastar un poco las frutas, pero sin triturar la fruta para que queden pedazos. Retirar la olla del fuego y dejar enfriar.
4. Armar los vasitos, colocar primero yogurt griego natural, luego la compota de fruta, otra capa de yogurt y terminar con una capa de fruta, disfrutarlos y ser feliz!

Notas:

*El endulzante puede ser miel de abeja, sirope de agave, sirope de maple, azúcar de coco, lo que tu prefieras.



*Las frutas pueden ser frescas o congeladas, solamente que si compras las congeladas, déjalas que se descongelen antes de cocinarlas.

*Puedes guardarlos preparados, solamente taparlos bien y colócalos en el refrigerador hasta por 5 días. La compota se puede almacenar tapada en el refrigerador por sí sola hasta por 2 semanas.

www.unapizcadeluna.com