



Muesli de zanahoria "Saludo al sol"

PORCIÓN: 2 PERSONAS

TIEMPO DE PREPARACIÓN : 20 MINUTOS

Todo lo que necesitas:

- 200g Zanahorias
- 400ml leche
- 125g avena
- 1 manzana pequeña
- Nueces
- • Frutos secos

Preparación:

1) Pelar y rallar las zanahorias. Lleve la leche a ebullición, agregue la avena y cocine a fuego lento durante 1 a 2 minutos mientras revuelve. Retire del fuego y agregue la mitad de las zanahorias, dejándolas en remojo durante unos 5 minutos.

2) Mientras tanto trocear los frutos secos y las nueces. Lave, descorazone y corte en rodajas finas la manzana. Llene la mezcla en tazones. Colocar la manzana, los frutos secos, las nueces y el resto de las zanahorias encima. Servir inmediatamente.