

GRANADA CON YOGURT NATURAL



INGREDIENTES

- 200 g. de copos de avena (8 cucharadas).
- Una punta de cucharilla de canela molida (1 g.).
- 20 g. de aceite de oliva suave (1 cucharadita).
- 4 cucharadas de miel (60 g.).
- 8 cucharadas de agua.
- 16 nueces peladas.
- 1 granada.
- 4 yogures cremosos.



ELABORACIÓN

- Cortar las nueces toscamente.
- Pasar todos ingredientes a un cuenco especial de microondas, revolver y cocinar en el microondas durante 2-3 minutos.
- Abrir la puerta cada minuto y revolver.
- Transcurrido el tiempo, retirar.
 - Cortar la granada en cuartos.
 - Doblarlos hacia arriba.
 - Golpear por la parte de la piel y dejar que caigan los granos.
- Repartir los yogures en boles.

