

Muesli in a cup

70 ΛΕΠΤΑ

- 1/3 κούπας τραγανές μπουκιές βρώμης με κομμάτια σοκολάτας γάλακτος Nutri Valley
- 1/4 κούπας σταφίδες (χωρίς πρόσθετη ζάχαρη)
- 1 κούπα γιαούρτι με χαμηλά λιπαρά
- 4 κ. γλυκού μέλι
- 1 κούπα φρέσκα φρούτα της επιλογής σας
- 1/8 κ. γλυκού κανέλα

1. Σε ένα μπολ ανακατέψτε τις τραγανές μπουκιές βρώμης με κομμάτια σοκολάτας γάλακτος Nutri Valley. Προσθέστε τις σταφίδες, το γιαούρτι, το μέλι, και την κανέλα.

2. Ανακατέψτε καλά.

3. Καλύψτε το και βάλτε το στο ψυγείο για 1 ώρα τουλάχιστον.

4. Για το σερβίρισμα, μοιράστε το μούσλι σε 4 μεμονωμένα μπολ ή βάζα.

5. Βάλτε στην κορυφή (για την κάθε μερίδα) 1/4 κούπας φρέσκα ή κατεψυγμένα και ξεπαγωμένα φρούτα χωρίς ζάχαρη, όπως φράουλες, βατόμουρα, ροδάκινα ή μήλο κομμένα σε κύβους.

6. Καλή απόλαυση!

70 ΛΕΠΤΑ

- 1/3 κούπας τραγανές μπουκιές βρώμης με κομμάτια σοκολάτας γάλακτος Nutri Valley
- 1/4 κούπας σταφίδες (χωρίς πρόσθετη ζάχαρη)
- 1 κούπα γιαούρτι με χαμηλά λιπαρά
- 4 κ. γλυκού μέλι
- 1 κούπα φρέσκα φρούτα της επιλογής σας
- 1/8 κ. γλυκού κανέλα

1. Σε ένα μπολ ανακατέψτε τις τραγανές μπουκιές βρώμης με κομμάτια σοκολάτας γάλακτος Nutri Valley. Προσθέστε τις σταφίδες, το γιαούρτι, το μέλι, και την κανέλα.

2. Ανακατέψτε καλά.

3. Καλύψτε το και βάλτε το στο ψυγείο για 1 ώρα τουλάχιστον.

4. Για το σερβίρισμα, μοιράστε το μούσλι σε 4 μεμονωμένα μπολ ή βάζα.
5. Βάλτε στην κορυφή (για την κάθε μερίδα) 1/4 κούπας φρέσκα ή κατεψυγμένα και ξεπαγωμένα φρούτα χωρίς ζάχαρη, όπως φράουλες, βατόμουρα, ροδάκινα ή μήλο κομμένα σε κύβους.
6. Καλή απόλαυση!

Ζυμαρικά με πέστο κόκκινης πιπεριάς και κοτόπουλο

Χρόνος ψησίματος: 20 λεπτά

Συνολικός χρόνος: 20 λεπτά



Συστατικά

- 500γρ. Πλεξούδες ζυμαρικά
- 300γρ. Ψημένες πιπεριές Φλωρίνης
- 1 σκελίδα σκόρδο
- Βασιλικό
- 2 κονσέρβες κοτόπουλο σε ελαιόλαδο Nutrivalley
- Αλάτι-Πιπέρι
- Ελαιόλαδο

Βήματα

1. Βράζουμε τα ζυμαρικά να είναι al dente.
2. Παράλληλα σε ένα μπλέντερ προσθέτουμε τις ψητές πιπεριές (βρίσκεις έτοιμες σε βαζάκι) , τη σκελίδα σκόρδο, ελαιόλαδο, αλάτι και πιπέρι.
3. Χτυπάμε μέχρι να γίνει ένα το μείγμα σαν κρέμα. Προσθέτουμε μέσα τον ψιλοκομμένο βασιλικό κι ανακατεύουμε μαζί με τα μακαρόνια.
4. Τέλος προσθέτουμε το έτοιμο κοτόπουλο κι ανακατεύουμε να ενωθούν μεταξύ τους.

Εκτύπωση

Αυτό ήταν χρειάζεσαι μόνο ένα βαθύ πιάτο για φουλ απόλαυση!