



JAMONES

Parfait de frutas

★★★★★ 0 comentarios

🕒 30 minutos

🍴 10 porciones

🔥 **Calorías**
340

🔥 **Grasa**
5 g

🔥 **Proteína**
12 g

Un Parfait de frutas es una deliciosa razón para disfrutar el placer de cuidarte. Ideal para tus desayunos o como plato principal en tus cenas, es nutritiva y además te tomará muy poco tiempo de preparación.

Ingredientes

[Jamón Pietrán de Pavo](#)

¼ cucharadita de bicarbonato

½ taza de ahuyama cocida y procesada

2 huevos

1 taza de granola

3 cucharadas de panela rayada

1 taza y 1/2 de harina de trigo integral

1 cucharadita de canela en polvo

1 taza de leche descremada

2 cucharadas de miel

1 taza de kiwi picado en cubos

1 cucharadita de ralladura de naranja

2 cucharaditas de polvo de hornear

1 pizca de sal

2 cucharadas de mantequilla

2 tazas de yogurt griego

1 taza y 1/2 de arándanos frescos

Preparación

Encuentra aquí el paso a paso

La preparación de esta receta de Parfait de frutas con pancakes y Jamón de Pavo Pietrán es un plato perfecto para tus desayunos o como plato principal en tus cenas, endulzate el día con esta receta saludable hecha con ingredientes que cuidarán tu salud y te aportarán una buena fuente de proteínas.

¿Cómo preparar parfait de frutas?

Para los pancakes

Mezcla la harina con el polvo de hornear, el bicarbonato, sal y canela.

Aparte, mezcla la mantequilla derretida con los huevos, la miel de maple, la leche y la ahuyama. Adiciona esta mezcla a la harina.

Calienta una sartén, agrega un poco de aceite de oliva y con ayuda de una cuchara pon un poco de mezcla, formando cada esfera de pancake. Dora por lado y lado.

Para la confitura

Pon todos los ingredientes en una olla y cocina hasta que adquiera textura de sirope.

Para servir, acompaña con la confitura de arándanos y tajadas de Jamón de Pavo Pietrán.

Para el parfait

Arma los parfaits poniendo una capa de yogurt, un poco de granola, repite el proceso hasta que termines con una capa de granola. Acomoda los cubos de kiwi encima y sirve.

Así de fácil puedes preparar esta deliciosa receta que romperá tu rutina y te aporta bienestar en muy pocos pasos.

Para continuar con tu menú saludable del día, te invitamos a preparar una [pechuga a la plancha](#) para tu almuerzo o cena. Anímate a probarla y a disfrutar de hábitos saludables que te hacen bien.



Compra tus productos a un clic



También puedes encontrarnos en tiendas, minimercados y autoservicios.



En Pietrán te acompañamos día a día en tu estilo de vida saludable, con diferentes alternativas que te aportan a una alimentación balanceada, y puedas disfrutar el placer de cuidarte.

[Productos](#)

[Recetas](#)

[Mi Mundo saludable](#)

[Contacto](#)