

Postre con granada y miel enriquecida con ginseng. [Energía y salud

La **Granada** es una de las frutas del otoño y tiene un gran poder antioxidante. Posee vitaminas, como son las del tipo B y la C; y minerales, entre los que se encuentran el manganeso, el fósforo, el calcio, el hierro y el magnesio. Este postre con granada y miel aporta energía y es muy sencillo de preparar.

Ingredientes

- 1 granada
- 2 cucharadas soperas de miel con ginseng
- 1 yogur desnatado sin azúcar

Preparación del Postre con granada

Pelamos la granada y separamos los granitos. Después, la preparación de este postre es tan simple como mezclar todos los ingredientes en un bol. Está delicioso y más sencillo no puede ser.