

# Lista de ingredientes para la receta Kéfir con Frutas de Estación

## Ingredientes

- Anana c/n
- Arándanos c/n
- Banana c/n
- Cerezas c/n
- Damasco c/n
- Durazno c/n
- Frambuesa c/n
- Frutilla c/n
- Higo c/n
- Hojas de huacatay c/n
- Mango c/n
- Maracuyá c/n
- Moras c/n
- Naranja para su jugo 1 unidad
- Papaya c/n
- Uva c/n

## Crema de castañas

- Castañas de caju remojadas 400 Gramos
- Esencia de vainilla natural 20 c.c.
- Leche de almendras 290 c.c.
- Miel 200 c.c.
- Sal rosada del Himalaya 1 Pizca

## Granola

- Agua mineral c/n
- Almendras partidas 200 Gramos
- Azúcar mascabo 270 Gramos
- Castañas de caju partidas 200 Gramos
- Chía 15 Gramos
- Girasol 70 Gramos
- Lino 50 Gramos
- Nueces partidas 250 Gramos
- Sal rosada del Himalaya 1 Pizca
- Sésamo 35 Gramos

## Kefir

- Agua de filtro 1500 c.c.
- Azúcar mascabo 3 cdas

- Naranja 1/2 unidad
- Nódulos de kefir de agua 30 Gramos