

# MANZANA CON CACAO PURO Y TOPPING DE COPOS DE MAÍZ

## Ingredientes

- § 1 manzana Golden
- § 1 cucharada sopera de cacao puro en polvo
- § 1 cucharadita de leche de vaca
- § Un puñado de copos de maíz

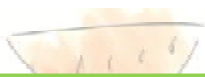


## Preparación

1. Calentamos la leche y mezclamos con el cacao. No dejamos de remover para que no se pegue.
2. Cortamos las manzanas en rodajas de medio centímetro y le quitamos el corazón.
3. Untamos la crema de cacao en la manzana
4. Añadimos por encima los copos de maíz



ROSANA RABADAN  
DIETISTA  
NCL 1894  
647 53 13 47  
rosana@psnol.com



# AGUAS DE SABORES

## Ingredientes

- § 330 ml de agua
- § ½ limón
- § ½ pepino
- § 3 hojas de hierbabuena

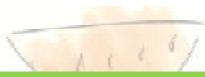


## Preparación

1. Trocea el limón y el pepino en cuadraditos
2. Añádelos al frasco y añade las hojas de hierbabuena
3. Llena el frasco con agua
4. Mezcla y refrigera



ROSANA RABADAN  
DIETISTA  
NCL 1894  
647 53 13 47  
rosana@psnol.com



## GIRASOLDEMANDARINA

### Ingredientes

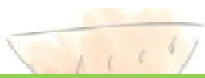
- § 1 mandarinas
- § 1 cucharada sopera de cacao puro en polvo
- § 1 cucharadita de leche de vaca
- § Un puñado de pipas de girasol peladas tostadas sin sal

### Preparación

1. Añadir en el centro del plato un poco de chocolate
2. Pelar las mandarinas, separar los gajos y colocarlos alrededor del círculo de chocolate formado un girasol
3. Poner las pipas peladas en el chocolate



ROSANA RABADAN  
DIEFESTA  
NOL 1994  
647 53 13 47  
rosana@gnol.com



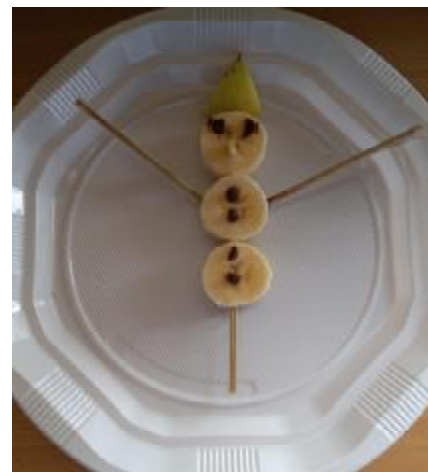
## MUÑECODENIEVE

### Ingredientes

- § 1 plátano
- § 1 cucharada sopera de cacao puro en polvo
- § 1 cucharadita de leche de vaca
- § ½ manzana

### Preparación

1. Pelar el plátano y cortarlo en rodajas
2. Pinchar las rodajas en los pinchos de brocheta
3. Untar con el pincho en el cacao y ponerlo en cada rodaja a modo de botones
4. Partir el pincho de brocheta en varios trozos para hacer los brazos del muñeco
5. Cortar la manzana en triángulos para utilizarlo como gorros y otro pequeño para la nariz



ROSANA RABADAN  
DIEFESTA  
NOL 1994  
647 53 13 47  
rosana@gnol.com