

TOSTADAS DE MANTEQUILLA DE MANÍ, FRUTOS ROJOS Y COTTAGE

Ingredientes:

Rinde: 2 porciones

Mantequilla de maní

- 200 g de maní tostado sin sal
- 4 gotas de Natuvia líquido

Salsa de frutos rojos

- 1 taza de fresas
- 1 taza de arándanos azules
- 1 taza de moras
- 1 limón
- 1 astilla de canela
- 5 sobres de Natuvia con Probióticos
-

Tostadas

- 2 tostadas de pan integral
- ½ taza de queso cottage
- ¼ de taza de arándanos frescos
- ¼ de taza de fresas frescas
- 2 cucharadas de miel de abeja
- 2 cucharadas de maní tostado sin sal picado

Preparación:

Mantequilla de maní

1. En un procesador de alimentos, macerá el maní tostado a alta velocidad. La textura irá cambiando y después de algunos minutos obtendrás una mantequilla sedosa. Cuando la mantequilla tenga una apariencia más líquida, agregá las gotas de Natuvia e incorporalas bien. Podés guardar la mantequilla en un frasco de vidrio y refrigerarla para tu snack diario.

Salsa frutos rojos

2. Para la salsa de frutos rojos, podés usar frutas frescas o bien las mezclas congeladas de frutos rojos del supermercado. En total deberás agregar 3 tazas de frutos, el jugo de 1 limón y la astilla de canela. Cociná todo junto en una olla a fuego medio-bajo por al menos 1 hora. Luego, sacá la astilla de canela, agregá la Natuvia y licuá todo con ayuda de una licuadora de inmersión o bien en una licuadora regular. Llevá la salsa a la olla nuevamente y reducí por 10 minutos más a fuego lento. Guardala en frascos de vidrio en el refrigerador para preparar tu merienda diaria.

Tostadas per-entreno

3. Para montar tu snack, deberás tomar dos tostadas de pan integral y sobre cada una deberás poner: una capa con 2 cucharaditas de mantequilla de maní, otra capa con 2 cucharadas de salsa de frutos rojos, luego en el centro $\frac{1}{4}$ de taza de queso cottage, y por último decorar con las fresas y arándanos frescos, el maní troceado y un chorrito de miel de abeja por encima. ¡A disfrutar!