

# Manzanas con Mantequilla Nuez



Corta una manzana en rebanadas de arriba a abajo para crear anillos, luego unta 1 cucharada de mantequilla de almendras para crear un "sandwich" libre de pan. Las manzanas están llenas de fibra y contienen enzimas que ayudan al cuerpo a digerir los alimentos de manera más eficiente. La mantequilla de almendras proporciona la proteína que hace este aperitivo llenador, con un bono adicional de vitamina E y magnesio.

[www.dermosaludcolombia.com](http://www.dermosaludcolombia.com)