

# *Parfait de chía con arándanos y naranjas*

## INGREDIENTES

● ARÁNDANOS	UN PUÑADO
● COCO RALLADO	1 C
● NARANJAS PARTIDAS	2 UNIDADES
● PASTA DE DÁTIL	1 C
● SEMILLAS DE CHÍA	80GR
● COPOS DE AVENA	2 C
● YOGUR GRIEGO	500GR
● SEMILLAS DE CALABAZA	1 C

## PREPARACIÓN

- AÑADE EL YOGUR Y LAS SEMILLAS DE CHÍA EN UN BOL Y REMUEVE HASTA QUE ESTÉ BIEN COMBINADO. DÉJALO A UN LADO HASTA QUE ESPESE.
- MIENTRAS TANTO, MEZCLA LOS ARÁNDANOS, LA NARANAJA CORTADA EN TROZOS PEQUEÑOS Y LA PASTA DE DÁTIL EN OTRO BOL.
- PREPARA EN UNOS VASOS. ALTERNA UNA CAPA DE YOGUR CON UNA CAPA DE FRUTA, UNA VEZ LOS ARÁNDANOS Y OTRA LA NARANAJA. INTRODÚCELO EN LA NEVERA PARA QUE SE ENFRÍE AL MENOS DURANTE UNA HORA.
- MIENTRAS TANTO PRECALIENTA EL HORNO A 200°C, PREPARA UNA BANDEJA PARA HORNO CON PAPEL DE HORNEAR.
- COMBINA LOS COPOS DE AVENA, LAS SEMILLAS DE CALABAZA Y EL COCO EN UN BOL.
- EXTIENDE LA MEZCLA SOBRE LA BANDEJA DE HORNO Y DÉJALO EN EL HORNO DURANTE 10 MINUTOS HASTA QUE ESTÉ DORADO. DEJA QUE SE ENFRÍE Y AÑÁDELO SOBRE EL PARFAIT Y SIRVE.