

## Uvas con queso y nueces



Un aperitivo diferente, fácil de preparar y refrescante.

Las uvas son ricas en antioxidantes, hidratos de carbono, fibra, vitamina C y [abundantes minerales](#) importantes para nuestra salud.

### ¿Qué necesito?

- Uvas sin pepitas. Blancas o moradas
- Queso tierno: crema o gorgonzola
- Nueces

### ¿Cómo lo preparo?

Lavamos bien las uvas y las secamos.

Les hacemos un corte por la mitad y las dejamos como un libro. Si las uvas tienen pepitas se retiran.

Rellenamos de trocitos de queso y un trocito de nuez y unimos con un palillo.

Mantenemos en el frigo hasta el momento de servir.

**\*Niños a partir de 3-4 años**

Fuente: [Carmen de la Torre Cecilia](#) (colaboradora)

**Recursos relacionados:**

Decálogo de la alimentación (podcast)

Mi plato saludable

Decálogo de la alimentación

¡Qué divertido es comer fruta!

---