Brainy Bellies Probiotic Berry Bowl

English

Description: A quick, creamy snack or breakfast rich in probiotics, prebiotic fiber, and antioxidants.

Ingredients

- 1 cup organic plain whole fat Greek yogurt or kefir
- 1 tbsp chia seeds
- 1/2 tbsp raw organic honey
- 1/2 cup fresh berries (strawberries, blueberries, etc.)

Instructions

1. Combine yogurt/kefir and chia seeds in a bowl.
2. Drizzle with honey.
3. Top with fresh berries and serve.

Tips: Use organic ingredients; avoid honey for children under one year.

Tazón de Bayas Probióticas Brainy Bellies

Español

Descripción: Snack o desayuno cremoso, rico en probióticos y antioxidantes, listo en menos de dos minutos.

Ingredientes

- 1 taza de yogur griego entero orgánico o kéfir
- 1 cucharada de semillas de chía
- 1/2 cucharada de miel orgánica cruda
- 1/2 taza de bayas frescas (fresas, arándanos, etc.)

Instrucciones

1. Mezclar el yogur/kéfir y las semillas de chía.
2. Añadir la miel.
3. Decorar con bayas y servir.

Consejos: Usar ingredientes orgánicos; no dar miel a niños menores de un año.