

Ingredientes:

- Cuatro rebanadas de sandía y cuatro cucharadas de miel de agave.
- Para el aderezo:
- Una taza de yogurt natural bajo en grasa.
- Una cucharada de jugo de limón.
- Una cucharada de cilantro fresco picado.
- Una cucharada de yerbabuena picada.
- Dos cucharadas de pepino baby picado.
- Cuatro cucharaditas de amaranto tostado con miel.

Preparación:

Corta la sandía en triángulos gruesos y elimina la cáscara, cuando termines; resérvalos. Ahora, hagamos el aderezo, pon en un recipiente el cilantro y la yerbabuena, agrégale el yogurt, el jugo de limón y el pepino baby. Para preparar la sandía; en un plato pon miel de agave, toma los trozos de sandía y "báñalos en ella. Ponlos en el sartén bien caliente y al poco tiempo dales vuelta y sácalos, te recomendamos; cuides que no se suavicen demasiado.

Ahora bien... si no tienes miel de agave vamos a terminar el postre cortando las porciones de sandía más pequeñas para después colocarlas en un plato grande, ahí, las bañamos con el aderezo de yogurt y ponemos en cima el amaranto con miel