

BROCHETA DE FRUTAS

INGREDIENTES

- 1/2 taza de fresa rebanada (83 g)
- 1/2 taza de mango picado (83 g)
- 1.5 piezas de kiwi (132 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º 1. Pela el mango y el kiwi. Corta la fruta, incluyendo la fresa, en trozos de tamaño similar. 2. Toma el palito de brocheta e inserta la fruta de manera intercalada, y sirve

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGÍA	37 kcal	2 %
GRASA	0 g	0 %
GRASAS SATURADAS	—	—
COLESTEROL	—	—
SODIO	—	—
H. CARBONO	9 g	3 %
AZÚCARES	4 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	7 %
PROTEÍNA	1 g	—