

**BOWL DE FRUTA SUAVE**

frut picada de consistencia suave

 5 minutos 1 porción**INGREDIENTES**

- 1 pieza de plátano (160 g)
- 1 taza de mango picado (165 g)
- 1.5 piezas de kiwi, picado (132 g)
- 2 cucharaditas de miel de abeja (14 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lavar y picar cada ingrediente
- 2º Mezclar en un plato
- 3º Añadir la miel de abeja

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [401 g]	% DDR
ENERGÍA	66 kcal	266 kcal	13 %
GRASA	0 g	1 g	2 %
GRASAS SATURADAS	—	—	—
COLESTEROL	—	—	—
SODIO	0 mg	1 mg	0 %
H. CARBONO	17 g	68 g	23 %
AZÚCARES	9 g	35 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	8 g	32 %
PROTEÍNA	1 g	4 g	—