



BOWL DE FRUTA DE BAJO IG

frutas con bajo índice glucémico

 5 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 50 gramos de mora, cruda o congelada
- 50 gramos de kiwi, fresco
- 100 gramos de manzana, con piel, cruda
- 50 gramos de pera, cruda

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Picar toda la fruta y servir en un plato
- 2º Se puede añadir canela si así se gusta

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (250 g)	% DDR
ENERGÍA	59 kcal	148 kcal	7 %
GRASA	0 g	1 g	1 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	4 mg	10 mg	0 %
H. CARBONO	14 g	34 g	11 %
AZÚCARES	8 g	21 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	5 g	21 %
PROTEÍNA	1 g	2 g	—