



FRUTA CON QUESO COTTAGE

 5 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 2 raciones individuales de papaya, cruda (300 g) o 300 gramos de melón cantaloupe o 2 rebanadas de sandía rebanada (400 g)
- 1.5 porciones de queso cotagge lala light (45 g)
- 1.5 cucharadas de postre de miel (12 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Picar la fruta
- 2º Servir en un vaso la mitad de fruta
- 3º Agregar la mitad de granola
- 4º Agregar la mitad de queso
- 5º Repetir paso 2 a 4
- 6º Agregar la miel de abeja

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (364 g)	% DDR
ENERGÍA	52 kcal	188 kcal	9 %
GRASA	0 g	1 g	2 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	84 mg	305 mg	13 %
H. CARBONO	9 g	35 g	12 %
AZÚCARES	9 g	31 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	11 %
PROTEÍNA	3 g	12 g	—