

**MACEDONIA EN GELATINA LIGHT** 1 porción**INGREDIENTES**

- 80 gramos de fresón, crudo
- 20 gramos de naranja, zumo, fresco
- 10 gramos de limón, zumo, fresco
- 50 gramos de papaya, cruda
- 1/2 ración individual de mandarina, cruda (108 g)
- 1 porción de gelatina en polvo para agua (10 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pelar, trocear la fruta y rociarla con zumo (jugo) de limón.
- 2º Hacer la gelatina según el empaque, meter la fruta dentro y dejar solidificar en la nevera.
- 3º Para finalizar rociar con zumo de naranja y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (245 g)	% DDR
ENERGÍA	52 kcal	126 kcal	6 %
GRASA	0 g	0 g	1 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	21 mg	52 mg	2 %
H. CARBONO	11 g	27 g	9 %
AZÚCARES	11 g	26 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	12 %
PROTEÍNA	1 g	2 g	—