

**COCTEL DE FRUTAS CON MIEL Y CANELA** 1 porción**INGREDIENTES**

- 2 tazas de fruta picada (280 g)
- 2 cucharaditas de miel de abeja (14 g)
- 2 cucharaditas de canela (4 g)

**MÉTODO DE PREPARACIÓN**

- 1º Picar la fruta, puede ser una sola o mezcla de las que sean siempre y cuando sean 2 tazas únicamente
- 2º Agregar canela y encima la miel

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

|                   | POR 100 g | POR PORCIÓN (298 g) | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA           | 57 kcal   | 171 kcal            | 9 %   |
| GRASA             | 0 g       | 1 g                 | 1 %   |
| GRASAS SATURADAS  | —         | —                   | —     |
| COLESTEROL        | —         | —                   | —     |
| SODIO             | 1 mg      | 3 mg                | 0 %   |
| H. CARBONO        | 15 g      | 44 g                | 15 %  |
| AZÚCARES          | 9 g       | 27 g                | —     |
| FIBRA ALIMENTARIA | 1 g       | 3 g                 | 11 %  |
| PROTEÍNA          | 1 g       | 2 g                 | —     |