

**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	—