



HIGOS CON MIEL Y REQUESÓN

 25 minutos 2 horas 8 porciones

INGREDIENTES

- 1500 gramos de leche alpura® extra proteína baja en grasa o 1500 gramos de leche entera ultrapasteurizada
- 50 gramos de jugo de limón
- 500 gramos de higo
- 5 gramos de romero
- 50 gramos de miel de abeja
- 1 taza de agua (240 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Sigue los pasos en Cookidoo® en tu TMX®

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [293 g]	% DDR
ENERGÍA	57 kcal	166 kcal	8 %
GRASA	1 g	3 g	5 %
GRASAS SATURADAS	–	–	–
COLESTEROL	2 mg	6 mg	2 %
SODIO	44 mg	130 mg	5 %
H. CARBONO	9 g	27 g	9 %
AZÚCARES	5 g	15 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	7 %
PROTEÍNA	3 g	8 g	–