nutrium

Diana Espinoza
Nutriólogo · 13936474

PERA Y JAMAICA AL HORNO

5 minutos
35 minutos
4 porciones

INGREDIENTES

- 25 gramos de azúcar blanca
- 200 gramos de crema para batir
- 25 gramos de flor de jamaica
- 55 gramos de azúcar blanca
- 2 piezas de pera (380 g)
- 55 gramos de avena en hojuelas
- 50 gramos de harina
- 100 gramos de mantequilla sin sal

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (209 g)	% DDR
ENERGÍA	249 kcal	519 kcal	26 %
GRASA	16 g	33 g	51 %
GRASAS SATURADAS	9 g	20 g	99 %
COLESTEROL	44 mg	92 mg	31 %
SODIO	11 mg	23 mg	1 %
H. CARBONO	26 g	54 g	18 %
AZÚCARES	14 g	29 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	4 g	17 %
PROTEÍNA	3 g	6 g	–