



ESPUMA DE FRUTOS ROJOS

 10 minutos 10 minutos 8 porciones

INGREDIENTES

- 30 gramos de endulzante sin calorías
- 200 gramos de fresa entera, congelada
- 100 gramos de frambuesa, congelada
- 100 gramos de moras, congelada
- 100 gramos de zarzamora, congelada
- 20 gramos de jugo de limón
- 1 pieza de clara de huevo [33 g] o 0.12 Tazas de claras de huevo San Juan® [34 g]
- 30 gramos de fresa entera, para decorar
- 20 gramos de frambuesa, para decorar
- 20 gramos de moras, para decorar
- 20 gramos de zarzamora, para decorar

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [84 g]	% DDR
ENERGÍA	44 kcal	37 kcal	2 %
GRASA	0 g	0 g	1 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	8 mg	6 mg	0 %
H. CARBONO	10 g	8 g	3 %
AZÚCARES	4 g	3 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	3 g	13 %
PROTEÍNA	1 g	1 g	–