



## ATOLE DE FRESA

 5 minutos 25 minutos 5 porciones

## INGREDIENTES

- 420 gramos de fresa entera
- 1 Cucharadita de endulzante sin calorías [2 g]
- 100 gramos de agua
- 650 gramos de leche alpura® extra proteína baja en grasa ◦ 650 gramos de leche Lala® 100 sin lactosa ultrapasteurizada + proteína light ◦ 650 gramos de leche Lala® 100 sin lactosa reducida en grasa low carb ◦ 650 gramos de alimento líquido vegetal light birdman® ◦ 650 gramos de alimento líquido vegetal original birdman®
- 2 cucharadas de fécula de maíz [16 g], disueltas en 30 g de agua

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [238 g]	% DDR
ENERGÍA	37 kcal	88 kcal	4 %
GRASA	1 g	2 g	3 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
COLESTEROL	–	–	–
SODIO	77 mg	182 mg	8 %
H. CARBONO	5 g	13 g	4 %
AZÚCARES	3 g	7 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	9 %
PROTEÍNA	3 g	6 g	–