



COMPOTA DE PAN FRANCÉS CON COMPOTA DE JENGIBRE, PERA Y MORAS

 15 minutos 40 minutos 129.8 Chucharaditas

INGREDIENTES

- 10 gramos de jengibre fresco
- 4 piezas de pera [760 g]
- 1 pieza de limón real o amarillo [58 g], solo el jugo
- 1 Cucharadita de endulzante sin calorías [2 g]
- 2 cucharaditas de vainilla [10 g]
- 200 gramos de zarzamora congelada sin azúcar o 200 gramos de zarzamora

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR CUCHARADITA [7 g]	% DDR
ENERGÍA	58 kcal	4 kcal	0 %
GRASA	0 g	0 g	0 %
GRASAS SATURADAS	–	–	–
COLESTEROL	–	–	–
SODIO	0 mg	0 mg	0 %
H. CARBONO	15 g	1 g	0 %
AZÚCARES	8 g	1 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	0 g	1 %
PROTEÍNA	1 g	0 g	–