



PONCHE

 10 minutos

 40 minutos

 8 porciones

INGREDIENTES

- 5 Cucharaditas de endulzante sin calorías (10 g), o al gusto
- 35 gramos de flor de jamaica
- 45 gramos de tamarindo, sin cáscara
- 0.6 rajas de canela en raja (6 g)
- 3 piezas de clavo de olor
- 1600 gramos de agua
- 100 gramos de guayaba
- 100 gramos de tejocote
- 1 pieza de manzana (138 g)
- 300 gramos de caña de azúcar

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [288 g]	% DDR
ENERGÍA	23 kcal	66 kcal	3 %
GRASA	0 g	0 g	1 %
GRASAS SATURADAS	–	–	–
COLESTEROL	–	–	–
SODIO	2 mg	7 mg	0 %
H. CARBONO	6 g	17 g	6 %
AZÚCARES	2 g	5 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	9 %
PROTEÍNA	0 g	1 g	–