



CRUMBLE NAVIDEÑO DE FRUTOS ROJOS Y MANZANA

 10 minutos 40 minutos 6 porciones

INGREDIENTES

- 2 piezas de manzana [276 g]
- 250 gramos de frutos rojos congelados variados
- 6 Cucharaditas de endulzante sin calorías [12 g], o al gusto con moderación
- 120 gramos de harina de trigo integral
- 65 gramos de mantequilla
- 1 cucharadita de vainilla [5 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [111 g]	% DDR
ENERGÍA	171 kcal	189 kcal	9 %
GRASA	9 g	10 g	15 %
GRASAS SATURADAS	5 g	6 g	30 %
COLESTEROL	23 mg	26 mg	9 %
SODIO	2 mg	2 mg	0 %
H. CARBONO	21 g	24 g	8 %
AZÚCARES	6 g	6 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	4 g	15 %
PROTEÍNA	3 g	3 g	-