



## CANASTITAS DE AVENA CON FRUTAS

 25 minutos 45 minutos 8 porciones

## INGREDIENTES

- 120 gramos de moras
- 120 gramos de zarzamora
- 120 gramos de fresa entera
- 1 cucharada de chía [7 g]
- 5 gramos de jugo de limón
- 1 Cucharadita de endulzante sin calorías [2 g]
- 300 gramos de ciruela pasa deshuesada
- 1/4 taza de amaranto tostado [16 g]
- 65 gramos de nuez de la india sin sal
- 40 gramos de almendra
- 40 gramos de nueces mixtas
- 50 gramos de monk Miel® de Fruta del Monje Sabor Maple

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [111 g]	% DDR
ENERGÍA	166 kcal	183 kcal	9 %
GRASA	9 g	10 g	15 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	7 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	51 mg	57 mg	2 %
H. CARBONO	19 g	20 g	7 %
AZÚCARES	10 g	11 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	3 g	14 %
PROTEÍNA	4 g	5 g	—