



VASITO DE CHEESE CAKE DE FRUTILLAS

Postre individual, fácil práctico y de rápida preparación.
Puede reemplazar con cualquier fruta

 10 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 2 cucharadas de queso crema descremado + esencial de vainilla
- 1 sobre de edulcorante no calórico
- 1 puñado de frutilla
- 1 Cucharada de granola casera ó 1/2 barra integra desintegrada

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Mcolocar en el fondo la granola o la barrtia desintegrada
- 2º En un potecito, mezclar el queso crema con el edulcorante. Agregar sobre la granola.
- 3º Si desea cortar las frutillas o colocarlas enteras por encima del queso untable.. Dejar enfriar.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [205 g]	% DDR
ENERGÍA	53 kcal	108 kcal	5 %
GRASA	1 g	2 g	4 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	23 mg	46 mg	2 %
H. CARBONO	7 g	14 g	5 %
AZÚCARES	1 g	1 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	1 g	2 %
PROTEÍNA	4 g	8 g	-