



MOUSSE DE PERA Y KIWI - RIQUISIMO!

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad comercial de yogur, descremado, natural [125 g]
- 50 gramos de kiwi, crudo [1/2 unidad]
- 100 gramos de pera, sin piel, cruda [media unidad]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º colocar todo en un bol y batir.

2º Meter en la heladera o freezer por unos minutos y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [275 g]	% DDR
ENERGÍA	44 kcal	120 kcal	6 %
GRASA	0 g	1 g	1 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
COLESTEROL	0 mg	1 mg	0 %
SODIO	34 mg	93 mg	4 %
H. CARBONO	7 g	20 g	7 %
AZÚCARES	7 g	20 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	15 %
PROTEÍNA	2 g	6 g	-