

PERA CON SEMILLAS Y COCO

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad grande de pera (230 g)
- 1 cucharada sopera rasa de sésamo, semilla (13 g)
- 1 Cucharada sopera de semillas de chía (15 g)
- 1 cucharada sopera rasa de coco, seco (13 g)
- 1/2 vaso de agua de la red (125 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Remojar previamente las semillas. Poner en el vaso de la batidora la pela (lavada y troceada, puedes pelarla) junto a las semillas y el coco. Triturar y añadir agua si es necesario para que no quede tan espeso.
- 2º Puedes triturar con hielo en lugar de agua.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (341 g)	% DDR
ENERGÍA	90 kcal	306 kcal	15 %
PROTEÍNA	2 g	7 g	13 %
H. CARBONO	8 g	28 g	11 %
AZÚCARES	1 g	2 g	2 %
GRASA	5 g	19 g	27 %
GRASAS SATURADAS	2 g	8 g	40 %
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	13 g	51 %
SODIO	4 mg	15 mg	1 %