

QUESO BATIDO 0% GRASA CON FRUTOS ROJOS

 1 porción

INGREDIENTES

- 250 gramos de queso fresco batido 0% grasa
- 80 gramos de arándano, crudo o 20 gramos deshidratados.  80 gramos de frambuesa, cruda

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Añadir a un bol el queso batido y los frutos rojos, mezclar bien, pudiendo añadir edulcorante acalórico y/o canela.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (330 g)	% DDR
ENERGÍA	46 kcal	152 kcal	8 %
PROTEÍNA	6 g	21 g	41 %
H. CARBONO	5 g	16 g	6 %
AZÚCARES	5 g	16 g	18 %
GRASA	0 g	0 g	1 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	16 %
SODIO	1 mg	2 mg	0 %