

**FRUTA CON QUESO Y ALMENDRA** 15 minutos 15 minutos 1 porción**INGREDIENTES**

- 1.5 tazas de fruta picada (210 g)
- 4 cucharadas de queso cottage (64 g) o 1/2 taza de yoghur (114 g)
- 2 cucharadas de almendra fileteada (12 g)
- 1/4 taza de amaranto tostado (16 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Coloca el queso o yogur encima de la fruta picada
- 2º Agrega las almendras y el amaranto

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (327 g)	% DDR
ENERGÍA	88 kcal	287 kcal	14 %
GRASA	3 g	11 g	16 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
COLESTEROL	3 mg	10 mg	3 %
SODIO	48 mg	156 mg	7 %
H. CARBONO	12 g	40 g	13 %
AZÚCARES	4 g	12 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	15 %
PROTEÍNA	4 g	12 g	—