

**ASPIC - GELATINA CON FRUTAS**

Aporte de azúcares simples

 6 porciones**INGREDIENTES**

- 1 sobre de gelatina [Exquisita Light u otra marca] - Podés usar gelatina común si no necesitara restricción de energía tu plan.
- 1 litro de agua
- 1 banana
- 1 naranja
- 1 manzana
- 15 unidades de arándanos Congelados o frescos [20 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Preparar la gelatina tal cual las instrucciones del envase
- 2º Lavar y cortar la fruta seleccionada en cuadraditos [evitar usar kiwi o ananá porque no dejan gelificar de manera correcta la gelatina]
- 3º Distribuir la fruta en compoteras o frascos higienizados, como en la imagen.
- 4º Completar los frascos con la gelatina y dejar enfriar antes de almacenar en la heladera.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [250 g]	% DDR
ENERGÍA	24 kcal	61 kcal	3 %
GRASA	0 g	0 g	0 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	2 mg	5 mg	0 %
H. CARBONO	6 g	14 g	5 %
AZÚCARES	0 g	0 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	1 g	5 %
PROTEÍNA	0 g	1 g	—