



POSTRE VIGILANTE - QUESO Y DULCE DE BATATA O MEMBRILLO

Alto en azúcares simples y proteínas alto valor biológico. Energético. Ideal postre pos-entreno. Imagen web La Serenísima

 2 porciones

INGREDIENTES

- 1 rectángulo de Queso Cremoso tipo Port Salut o Cremon
- 1 rectángulo de Batata o Membrillo del mismo tamaño

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortar el Queso
- 2º Cortar el dulce de Batata o Membrillo
- 3º Presentar uno encima del otro, consumir.
- 4º Si se traslada debe cuidarse la cadena de frío (que no permanezca más de 3 horas a altas temperaturas).

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (100 g)	% DDR
ENERGÍA	283 kcal	283 kcal	14 %
GRASA	12 g	12 g	18 %
GRASAS SATURADAS	—	—	—
COLESTEROL	—	—	—
SODIO	10 mg	10 mg	0 %
H. CARBONO	35 g	35 g	12 %
AZÚCARES	—	—	—
FIBRA ALIMENTARIA	—	—	—
PROTEÍNA	10 g	10 g	—