

ASPIC CON FRUTAS Y YOGUR

para la merienda , postre o colación

🕒 10 minutos

🍴 1 porción

INGREDIENTES

- 100 gramos de frutilla pulpa, fresca, cruda
- 60 gramos de durazno, pulpa, fresco, crudo
- 5 gramos de miel
- 60 gramos de jugo de naranja natural
- 5 gramos de gelatina en polvo para agua
- 100 gramos de yogur descremado

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º licuar frutillas [60 gr] junto con los duraznos [60 gr.] , 1 cda. de miel y el jugo de naranja [60 ml.] El segundo paso es agregar la gelatina sin sabor disuelta en agua poco fría y entibiaada [1/2 sobre]. Dejar en la heladera hasta que comience a solidificarse. Luego agregar el yogur batiendo y volcarlo en capas dentro de la preparación. Dejar en la heladera hasta el momento de servir. Servir en compotera decorar con rodajas de frutillas fileteadas. Rociar por encima con miel

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [330 g]	% DDR
ENERGÍA	58 kcal	192 kcal	10 %
GRASA	0 g	1 g	1 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	31 mg	102 mg	4 %
H. CARBONO	11 g	36 g	12 %
AZÚCARES	4 g	13 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	0 %
PROTEÍNA	2 g	6 g	—