



GELATINA CON YOGUR Y FRUTAS

INGREDIENTES

- 1 unidad de yogur entero natural
- 1 sobre de gelatina sabor fresa [o el que prefieras] sin azúcar/light
- Fresas o fruta a elección

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Calienta 1 taza de agua y diluye en ella el sobre de gelatina. Mezcla hasta que no queden grumos.
- 2º Pon en un recipiente amplio y hondo la porción de yogurt y agrega la taza de gelatina del paso anterior. Mezcla hasta que todo esté perfectamente diluido. También puedes pasar esta mezcla a recipientes más pequeños/individuales.
- 3º Agrega las fresas en trozos o la fruta que prefieras.
- 4º Refrigera durante 4 horas o hasta que la gelatina esté hecha por completo.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGÍA	167 kcal	8 %
PROTEÍNA	35 g	71 %
H. CARBONO	3 g	1 %
AZÚCARES	2 g	2 %
GRASA	1 g	2 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	1 %
SODIO	52 mg	2 %