



## BOL DE QUESO FRESCO BATIDO CON FRUTAS, FRUTOS SECOS, CHOCOLATE Y MIEL

 1 porción

### INGREDIENTES

- 1 pastilla de chocolate, negro (8 g)
- 250 gramos de queso fresco, vaca, 0% MG/ES, natural
- 1 cucharada de postre de miel (8 g)
- Fruta laminada
- puñado de frutos secos

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Añadimos el queso fresco batido en un bol
- 2º Añadimos la fruta
- 3º Troceamos el chocolate y añadimos
- 4º Endulzamos con un poco de miel [opcional]
- 5º Endulzamos con un poco de miel [opcional]

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (486 g)	% DDR
ENERGÍA	85 kcal	414 kcal	21 %
PROTEÍNA	5 g	25 g	49 %
H. CARBONO	9 g	43 g	16 %
AZÚCARES	8 g	41 g	46 %
GRASA	3 g	15 g	21 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	16 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	6 g	24 %
SODIO	21 mg	104 mg	4 %