



HELADO DE FRAMBUESA.

 1 porción

## INGREDIENTES

- 1 unidad comercial de yogur griego (125 g)
- 150 gramos de frambuesa, cruda

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Procesar en una licuadora las frambuesas congeladas de la noche anterior junto con yogurt que estuvo 2 horas en el congelador.
- 2º Servir antes de que comience a derretir.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (275 g)	% DDR
ENERGÍA	74 kcal	204 kcal	10 %
PROTEÍNA	2 g	6 g	13 %
H. CARBONO	5 g	15 g	6 %
AZÚCARES	4 g	11 g	12 %
GRASA	5 g	13 g	19 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	10 g	40 %
SODIO	20 mg	54 mg	2 %