



BROCHETA DE FRUTAS.

 1 porción

INGREDIENTES

- 50 gramos de piña, cruda
- 15 gramos de kiwi, crudo
- 15 gramos de frutillas, crudas
- 15 gramos de banana, cruda

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortar las frutas en trozos o rodajas y pinchar en una brocheta.
- 2º Servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (95 g)	% DDR
ENERGÍA	56 kcal	53 kcal	3 %
GRASA	0 g	0 g	0 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	2 mg	2 mg	0 %
H. CARBONO	12 g	11 g	4 %
AZÚCARES	11 g	10 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	2 g	7 %
PROTEÍNA	1 g	1 g	—