Bárbara DAngelis
Nutricionista · MN8344

SORBETE DE FRUTAS

1 porción

INGREDIENTES

- 1 cuchara de edulcorante o 2 sobres
- 100 gramos de naranja, zumo, fresco
- 50 gramos de frutilla, crudo
- 50 gramos de pera, sin piel, cruda
- 100 gramos de mango, crudo

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Verter todos los ingredientes en la licuadora y mezclar agregando hielo al gusto.
2º Recuerda que estás preparando una mezcla consistente y no un batido liquido.
3º Servir en copas y adornar con hojas de menta.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (308 g)	% DDR
ENERGÍA	52 kcal	160 kcal	8 %
GRASA	0 g	1 g	1 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	2 mg	7 mg	0 %
H. CARBONO	11 g	34 g	11 %
AZÚCARES	11 g	34 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	17 %
PROTEÍNA	1 g	2 g	–