

PALETA DE FRUTA CON LECHE MATERNA

Deliciosas paletas de leche materna extraída con kefir y fruta

⌚ 10 minutos
⌚ 10 minutos
➕ 6 porciones

INGREDIENTES

- 10 gramos de kefir
- 1 taza de leche materna (240 g)
- 100 gramos de mango

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Tritura ligeramente la fruta (puede quedar con trocitos).
- 2º Mezcla con la leche materna (no licuar completamente).
- 3º Vierte en moldes pequeños para paletas o cubetas.
- 4º Congela mínimo 4–6 horas.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [58 g]	% DDR
ENERGÍA	67 kcal	39 kcal	2 %
GRASA	3 g	2 g	3 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
COLESTEROL	9 mg	5 mg	2 %
SODIO	14 mg	8 mg	0 %
H. CARBONO	8 g	5 g	2 %
AZÚCARES	4 g	2 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	1 %
PROTEÍNA	1 g	1 g	—