



HELADO DE FRUTAS DEL BOQUE CONGELADAS

5 porciones

INGREDIENTES

- 300 gramos de mezcla de frutos rojos congelados
- 250 gramos de queso mascarpone
- Edulcorante al gusto

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Solo tienes que poner en tu vaso de batidora tus frutas congeladas, en este caso frutas del bosque de Mercadona, un tarrito de mascarpone y si fuera necesario un chorrillo de edulcorante líquido. Tritura bien para que quede una textura cremosa o deja algunos grumitos de fruta si te gusta más. Al gusto. Lo puedes consumir en el momento o dejarlo en la nevera una horita más. Prueba con otras frutas como plátano, mango, fresas...

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (110 g)	% DDR
ENERGÍA	217 kcal	239 kcal	12 %
PROTEÍNA	3 g	3 g	7 %
H. CARBONO	4 g	4 g	2 %
AZÚCARES	3 g	3 g	3 %
GRASA	21 g	23 g	33 %
GRASAS SATURADAS	—	—	—
FIBRA ALIMENTARIA	—	—	—
SODIO	16 mg	18 mg	1 %