



MOUSSE DE FRESAS

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad comercial de yogur, desnatado, natural [125 g]
- 100 gramos de fresón, crudo

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Verter todo en un bol y mezclar bien.
- 2º Meter en la nevera por unos minutos y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [225 g]	% DDR
ENERGÍA	35 kcal	79 kcal	4 %
PROTEÍNA	3 g	6 g	12 %
H. CARBONO	5 g	12 g	4 %
AZÚCARES	5 g	12 g	13 %
GRASA	0 g	1 g	1 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	6 %
SODIO	40 mg	90 mg	4 %