



NATILLAS DE CAQUI

 5 minutos
 5 minutos
 2 porciones

INGREDIENTES

- 1 Caqui entero [maduro]
- 1 cucharada de chocolate puro desgrasado
- Opcional [1 chorro de leche para aligerar la textura]
- 1 yogur griego

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Todo a la batidora

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (188 g)	% DDR
ENERGÍA	84 kcal	158 kcal	8 %
PROTEÍNA	2 g	4 g	8 %
H. CARBONO	10 g	19 g	7 %
AZÚCARES	1 g	1 g	1 %
GRASA	4 g	7 g	10 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	6 %
SODIO	19 mg	37 mg	2 %