

**MOUSSE DE FRESAS**

Recetas nutritivas para tu salud...

10 minutos

25 minutos

1 porción

INGREDIENTES

- 8.5 piezas med de fresa entera (102 g)
- 1/2 taza de yoghur natural (114 g)
- 1 cucharadita de vainilla (5 g)
- 8 cucharaditas de leche condensada (44 g)
- 1/2 sobre de grenetina sin sabor (6 g)
- 1/2 taza de agua (120 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Hidratar la grenetina en media taza de agua durante 5 minutos.
- 2º Licuar todos los ingredientes.
- 3º Servir en un recipiente.
- 4º Mantener 15 minutos en la nevera antes de consumir.
- 5º Agregar hojitas de menta (decoración).
- 6º Agregar un trozo de fresa (decoración).

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (391 g)	% DDR
ENERGÍA	70 kcal	273 kcal	14 %
GRASA	2 g	8 g	12 %
GRASAS SATURADAS	—	—	—
COLESTEROL	4 mg	14 mg	5 %
SODIO	31 mg	120 mg	5 %
H. CARBONO	10 g	40 g	13 %
AZÚCARES	8 g	29 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	8 %
PROTEÍNA	3 g	11 g	—