





GELATINA DE FRUTA NATURAL

Recetas nutritivas para tu salud...

 20 minutos
 2 horas y 20 minutos
 1 porción

INGREDIENTES

- 4 porciones de gelatina sin sabor en polvo [40 g]
- 4 porciones de zumo de fruta concentrado [80 g]
- 1 cucharadita de miel [7 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Ablanda la gelatina en una porción del zumo concentrado.
- 2º Calienta tres porciones del zumo concentrado a fuego lento o medio en un cazo por 5 minutos.
- 3º Añade la gelatina ablandada al cazo con el zumo y mézclalo bien hasta que la gelatina se disuelva por completo.
- 4º Retíralo del fuego, agrega las cucharaditas de miel y remueve hasta que esté bien incorporada.
- 5º Vierte la mezcla en platos para servir, y métela en el frigorífico hasta que la gelatina cuaje.
- 6º Sirve y decora con crema de chantilly.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [127 g]	% DDR
ENERGÍA	278 kcal	354 kcal	18 %
GRASA	1 g	1 g	2 %
GRASAS SATURADAS	—	—	—
COLESTEROL	—	—	—
SODIO	150 mg	191 mg	8 %
H. CARBONO	65 g	83 g	28 %
AZÚCARES	63 g	80 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	—	—	—
PROTEÍNA	5 g	6 g	—