



SORBETE DE FRUTAS

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada de postre de miel (8 g)
- 100 gramos de naranja, zumo, fresco
- 50 gramos de fresón, crudo
- 50 gramos de pera, sin piel, cruda
- 100 gramos de mango, crudo

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Verter todos los ingredientes en la licuadora y mezclar agregando hielo al gusto.
- 2º Recuerda que estás preparando una mezcla consistente y no un batido líquido.
- 3º Servir en copas y adornar con hojas de menta.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (308 g)	% DDR
ENERGÍA	52 kcal	160 kcal	8 %
PROTEÍNA	1 g	2 g	4 %
H. CARBONO	11 g	34 g	13 %
AZÚCARES	11 g	34 g	37 %
GRASA	0 g	1 g	1 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	17 %
SODIO	2 mg	7 mg	0 %