Gabriela Zabalza
Nutricionista · MP353

HELADO CREMOSO FRUTAL CASERO

Receta de @integra.ok

2 porciones

INGREDIENTES

- 1 pote de yogur entero natural
- 1 cucharadita de esencia de vainilla + Edulcorante
- 1 cucharada de gelatina en polvo sin sabor
- 4 cucharadas de agua caliente
- 3 frutillas grandes frescas, bien lavadas
- 1 kiwi
- 3 cucharadas de granola estándar

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Primero poné en el yogurt el edulcorante y la esencia de vainilla.
2º Después diluí la gelatina en el agua y agregala al yogur y mezclalo.
3º En moldes de cupcakes poné primero granola, después la fruta cortada y por último el yogur.
4º Poneles palitos brochet partidos y llevalos tres horas al feezer.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (202 g)	% DDR
ENERGÍA	73 kcal	148 kcal	7 %
GRASA	2 g	5 g	8 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	8 mg	16 mg	1 %
H. CARBONO	11 g	21 g	7 %
AZÚCARES	3 g	5 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	7 %
PROTEÍNA	3 g	6 g	–