

SORBETES DE FRESA

Ingredientes para 1 kg:	Cantidad:
Fresa	500 g.
Yogur Natural	500 g. 4 unidades
Edulcorante líquido (puede ser cualquiera)	2 cucharada sopera

Elaboración:

Mezclar todos los yogures y la fruta en un bol y batir hasta la que la mezcla quede homogénea. Introducir en el congelador, una vez congelado servirlo batido.

Información Nutricional 1Kg:

420 Kcal

49 g de Hidratos de Carbono equivalen a 5 Raciones de H. C.

22 g de Proteínas

15 g de Grasa

Información Nutricional si consumimos 150 g (1 vaso) 1/7:

63 Kcal

7,3 g de Hidratos de Carbono equivalen a casi 1 de Ración de H.C.

3,3 g Proteínas

2,2 g Grasa

Calibrado con Programa de cálculo nutricional del CESNID, 2003. ®

Receta de: MARGA BELTRAN