

BROCHETAS DE FRUTAS



Ingredientes para 4 personas:

- ✓ Piña 50g
- ✓ Plátano 50g
- ✓ Manzana 50g
- ✓ Pera 50g
- ✓ Kiwi 50g
- ✓ Azúcar 20g
- ✓ Leche semidesnatada 110ml
- ✓ Chocolate negro 50g

Preparación:

Pelamos las frutas y las cortamos en tozos (el tamaño a gusto). Vamos alternando las frutas y colocándolas en los palos específicos para brochetas. Listas las brochetas las espolvoreamos de azúcar y las metemos al horno a gratinar unos 10 minutos. Mientras, preparamos el chocolate; ponemos a fuego lento un cazo con la leche y añadimos el chocolate, que removeremos continuamente para que no se pegue. Sacamos las brochetas del horno, las colocamos en el plato y le incorporamos el chocolate por encima



Calibración del Plato

Kcal	530
Prot (g)	8
Hc (g)	77
Lip (g)	20
Fibra (g)	11
Colesterol (mg)	7
Na (mg)	68