

COPA DE FRUTAS



Ingredientes para 2 personas:

- ✓ Fresas 164g
- ✓ Melocotón en almíbar 150g
- ✓ Galletas María 18g
- ✓ Leche condensada 40g

Preparación:

En primer lugar, moler las galletas y reservar en un recipiente.

A continuación, picar las fresas y distribuir las en las copas de postre. Cortar el melocotón en trozos pequeños y añadirlos encima de las fresas. Echar una cucharada de postre con galleta molida en cada copa.

Por último, echar una cucharada sopera de leche condensada en cada copa.

Meter las copas en el frigorífico durante 3 horas y servir frío.



Calibración del Plato

| | |
|-----------------|-----|
| Kcal | 183 |
| Prot (g) | 3 |
| Hc (g) | 33 |
| Lip (g) | 4 |
| Fibra (g) | 3 |
| Colesterol (mg) | 13 |
| Na (mg) | 52 |