

GELATINA DE YOGURT CON FRUTAS

1 porción
Costo: \$17.40

INGREDIENTES

- 1 sobre de grenetina sin sabor
- 1/3 de taza de agua
- 1 bote de yogurt natural bebible
- 3 fresas
- 1 cucharada de azúcar
- 1/2 pieza de mango
- Hojas de menta para decorar

PROCEDIMIENTO

1. Disolver la grenetina en el agua fría. Calentar en horno de microondas hasta que esté líquida.
2. Entibiar el yogurt en horno de microondas.
3. Mezclar la grenetina con el yogurt (en caso de que se hagan grumos se puede colar)
4. Vaciar la mezcla a un molde y refrigerar hasta que cuaje.
5. Licuar las fresas con azúcar y el agua necesaria.
6. Servir la gelatina con la salsa de fresas, el mango y decorar con la menta.

CUADRO NUTRIMENTAL

	1 porción
Energía (kcal)	173
Proteínas (g)	9
Hidratos de Carbono (g)	34
Fibra (g)	2
Lípidos (g)	1
Calcio (mg)	4