



Cocina al rescate de tu salud

www.chef-911.com

CUBITOS DE FRUTAS CON YOGURT DE NARANJA

1 porción

INGREDIENTES

- 1/3 de taza de yogurt natural descremado
- 1/4 de taza de jugo de naranja
- 1/2 taza de sandía picada
- 1/2 taza de piña picada
- Menta picada

PROCEDIMIENTO

1. Mezclar el yogurt con el jugo de naranja.
2. Mezclar las frutas en un recipiente, bañar con el yogurt de naranja.
3. Decorar con menta picada.

CUADRO NUTRIMENTAL

	1 porción
Energía (kcal)	180
Proteínas (g)	3
Hidratos de Carbono (g)	40
Fibra (g)	1,6
Lípidos (g)	0,8
Colesterol (mg)	0