



Cocina al rescate de tu salud

www.chef-911.com

BARQUITOS DE GELATINA

1 porción

INGREDIENTES

- 1 naranja partida por mitad
- ½ taza de gelatina de limón baja en azúcar (sin cuajar)
- ½ taza de gelatina de uva (si cuajar)
- ¼ de taza de zanahoria rallada
- 1 rebanada de jícama
- ¼ de pieza de pepino sin semillas
- Palillos

PROCEDIMIENTO

1. Vaciar la naranja y dejar la cáscara lo más limpia posible.
2. Rellenar las cáscaras de naranja con gelatina y zanahoria rallada.
3. Cuajar en refrigeración.
4. Cortar las naranjas nuevamente por la mitad.
5. Con ayuda de un pelador corta la jícama y el pepino en rebanadas delgadas.
6. Clava un palillo en cada gelatina y simula la vela del barquito con jícama y pepino.
7. Sirve.

CUADRO NUTRIMENTAL

	1Porción
Energía (kcal)	100
Proteínas (g)	2
Hidratos de Carbono (g)	23
Fibra (g)	3
Lípidos (g)	0
Colesterol (mg)	0