



Cocina al rescate de tu salud

www.chef-911.com

GELATINA FRAPPÉ

1 porción

INGREDIENTES

- ½ taza de gelatina de piña en cubitos
- ½ taza de gelatina de fresa en cubitos
- 1 pza de ciruela
- ⅓ taza de jícama
- Hielo frappé

PROCEDIMIENTO

1. Licuar las gelatinas con el hielo por separado.
2. Servir en una copita intercalando los sabores y los demás ingredientes.

CUADRO NUTRIMENTAL

| | 1 porción |
|--------------------------------|------------------|
| Energía (kcal) | 62.4 |
| Proteínas (g) | 1.5 |
| Hidratos de Carbono (g) | 14 |
| Fibra (g) | 1 |
| Azúcares (g) | 5.6 |
| Potasio (mg) | 149 |