



Cocina al rescate de tu salud

www.chef-911.com

FRUTAS CON YOGURT HELADO

1 porción

INGREDIENTES

- 1/3 de taza de yogurt descremado (del sabor de preferencia)
- 1/4 de taza de melón
- 1/4 de taza de sandía
- 3 uvas verdes partidas por mitad
- 2 cucharadas de avena en hojuelas

PROCEDIMIENTO

1. Vaciar el yogurt en un recipiente y congelar.
2. Con una cuchara parisien, sacar perlititas de melón y sandía.
3. Acomodar las frutas en un platito.
4. Raspar el yogurt congelado con un tenedor y servirlo sobre las frutas.
5. Decorar con avena y servir inmediatamente.

CUADRO NUTRIMENTAL

	1 porción
Energía (kcal)	114
Proteínas (g)	6
Hidratos de Carbono (g)	25
Fibra (g)	3.4
Lípidos (g)	1.5
Colesterol (mg)	1.2