



Cocina al rescate de tu salud

www.chef-911.com

CEREAL TROPICAL A LA VAINILLA

1 porción

INGREDIENTES

- ½ taza de leche descremada
- ½ de cucharadita de vainilla
- ¾ de taza de cereal integral
- ¼ de taza de piña en cubitos
- ¼ de taza de mango en cubitos

PROCEDIMIENTO

1. Mezclar leche y vainilla.
2. Mezclar los demás ingredientes.
3. Servir inmediatamente.

CUADRO NUTRIMENTAL

	1 porción
Energía (kcal)	266
Proteínas (g)	10
Hidratos de Carbono (g)	57.6
Fibra (g)	14
Lípidos (g)	1
Colesterol (mg)	2