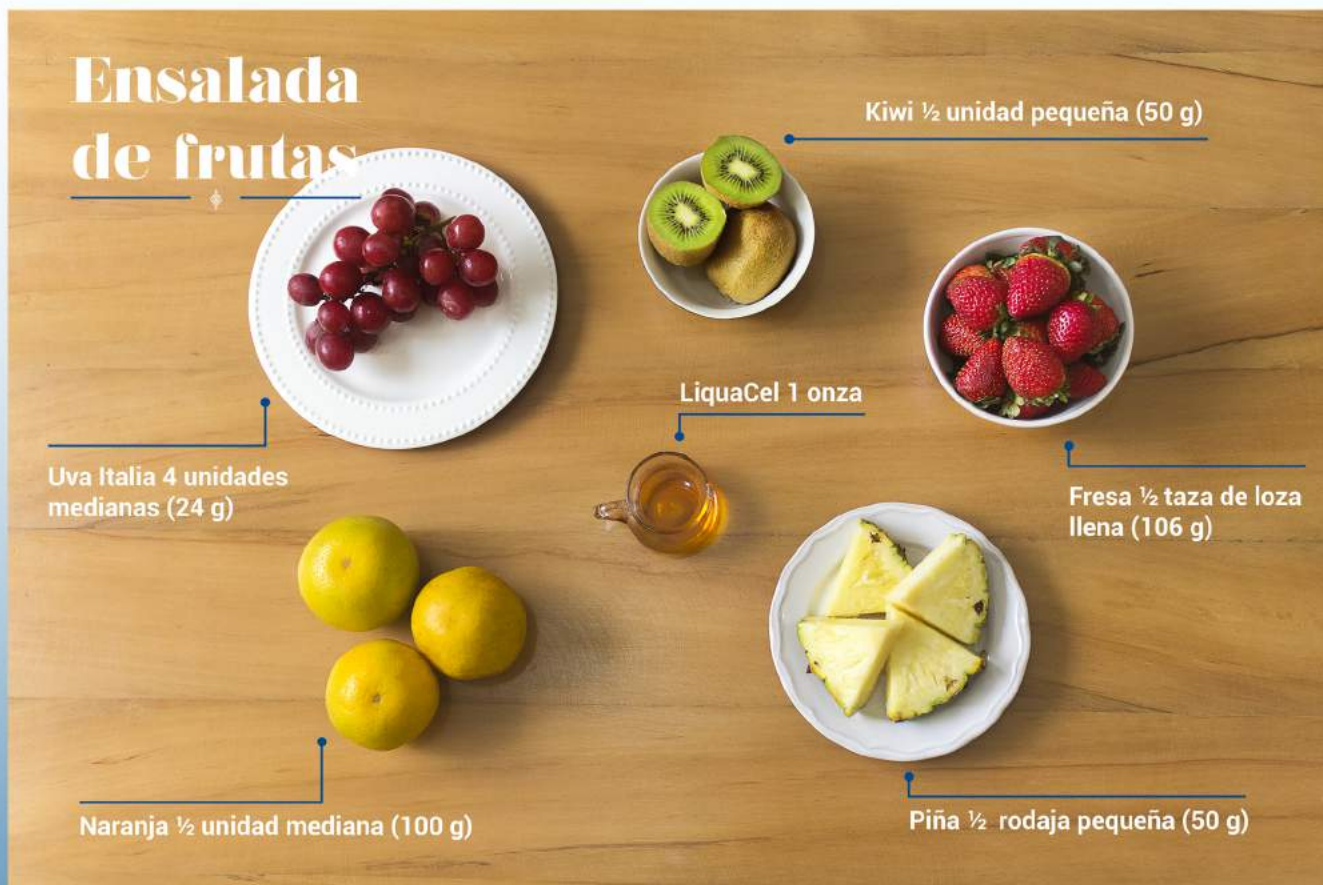


Ensalada de frutas



Ensalada de frutas

Ingredientes:

LiquaCel 1 onza

Kiwi 1/2 unidad pequeña (50 g)

Uva Italia 4 unidades medianas (24 g)

Fresa 1/2 taza de loza llena (106 g)

Naranja 1/2 unidad mediana (100 g)

Piña 1/2 rodaja pequeña (50 g)

Procedimientos:

Lavar bien las frutas, picar la piña, naranja, kiwi y fresas (si desea puede utilizar moldes para cortar la fruta), colocar en el recipiente y añadir 1 onza de LIQUACEL como si fuera una miel, luego decorar con las uvas.

Información nutricional

Nombre del alimento	Peso (g)	Energía (kcal)	Proteínas (g)	Grasa total (g)	CHO (g)	Fibra dietaria (g)	Calcio (mg)	Fósforo (mg)
Uva blanca P.C	24	10.3	0.1	0.0	2.7	0.2	1.2	4.8
Tuna colorada P.C	50	29.0	0.3	0.0	7.8	1.7	19.5	19.5
Fresa P.C	106	43.5	0.7	0.8	9.4	2.1	39.2	29.7
Naranja P.C	100	40.0	0.6	0.2	10.1	2.4	23.0	51.0
Piña P.C	100	38.0	0.4	0.2	9.8	1.4	10.0	5.0
Liquacel	30	90.0	16.0	0.0	9.0	0.0	6.0	2.0
TOTAL	410.0	250.8	18.1	1.3	48.8	7.8	98.9	112.0