Dietista-nutricionista | Julia Gallego



POSTRES · VEGETARIANO

Chuches caseras de fruta

4 raciones 70 kcal

Ingredientes

- Una manzana
- Una naranja
- Miel
- Un toque de cúrcuma
- **2** láminas de gelatina neutra hidratada

POR RACIÓN

Proteínas	**1,5 g**
Grasas	**0,2 g**
Hidratos	**17 g**
Fibra	**2,4 g**

Elaboración

1. Pela y corta una manzana y una naranja
2. Tritura junto con miel y un toque de cúrcuma
3. Cuela la mezcla y caliéntala en una cazuela
4. Añade 2 láminas de gelatina neutra hidratada y remueve bien
5. Pon la mezcla en moldes y llévala al frigorífico unas horas

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Dietista-nutricionista | Julia Gallego
cooknest.app/@nutricion-juliaga · Instagram @nutricion.juliaga