

Salteado de frutas

Ingredientes

- 4 frutillas
- 1 durazno mediano
- 1 pera (mediana)
- 1/2 manzana (mediana)
- 1/2 plátano
- 3 cucharadas de mix de frutas secas (almendras, nueces, pasas)
- 1 cucharada de granola
- 1/2 taza de jugo de naranja natural
- 1 pizca de nuez moscada
- 1 cucharadita de canela
- 1 cucharada de queso blanco descremado
- Escencia de vainilla
- Stevia a gusto

Preparación

- Cortar la fruta en gajos grandes conservando la piel.
- Colocarlas en una fuente que pueda ir al horno, rociar el jugo de naranja, la canela, la nuez moscada, la granola y unas gotas de stevia.
- Llevar al horno fuerte por 10 minutos.
- Batir el queso y la vainilla.
- Adicionar la mezcla a las frutas, espolvorear los frutos secos.
- Servir.

Información nutricional

1 porción

Energía (Kcal)	79
Proteínas (g)	1,6
Lípidos (g)	1,4
Colesterol (mg)	0,2
Hidratos de Carbono (g)	15,6
Sodio (mg)	10
Índice Glicémico (IG)	Bajo



6 porciones



Nivel: Fácil



30 minutos