

Pizza con Sabor a Fruta

1 porción

Compre fruta seca, congelada, enlatada (en agua o jugo) y fresca, para que siempre tenga algo a mano.



- ½ bagel de pasas y canela
 - 1 cucharada de queso crema
 - 2 cucharadas de fruta fresca o enlatada (si usa fruta fresca, frote suavemente con agua corriente fría antes de cortar)
 - 1 cucharadita de azúcar moreno
1. Lávese las manos con agua y jabón.
 2. Coloque el bagel en un plato.
 3. Unta el queso crema sobre el bagel.
 4. Con una cuchara coloque la fruta sobre el bagel.
 5. Espolvorear con azúcar morena.

Información nutricional por porción: Calorías 160, Grasa total 6g, Grasa saturada 3.5g, Colesterol 15mg, Sodio 135mg, Total de carbohidratos 24g, Fibra dietética 1g, Azúcares totales 9g, Proteína 4g, Calcio 2%, Hierro 8%.