



## POSTRE DE FRUTAS FRESCAS

### Ingredientes

- ½ Taza de manzana rallada
- ½ Taza de pera rallada
- 2 Cucharaditas de NESTUM® plus avena y ciruela

### Preparación

- 1.- En un plato o bowl junta la manzana con la pera, ambas ralladas. Agrega el NESTUM® plus avena y ciruela poco a poco, revolviendo constantemente hasta conseguir una papilla de textura media-espesa.
- 2.- En el caso de quedar muy seca la preparación, puedes agregar un poco de jugo de fruta natural hasta conseguir la textura apropiada.

### ES BUENO SABER...

Pasa las manzanas por el lado más fino del rallador para que así tu hijo no tenga problemas al comer. Agrega unas gotitas de limón para evitar que se oxiden.

### ES BUENO APRENDER...

Antes de rallar fruta, asegúrate que el rallador esté bien limpio y desinfectado para su uso, así evitaras posibles olores o residuos que se encuentren dentro del utensilio.



Dificultad:  
Baja



Porciones:  
2



Tiempo:  
5 minutos

### Información Nutricional

|                  |         |
|------------------|---------|
| Energía:         | 66 Kcal |
| Proteínas:       | 0.6 g   |
| Grasa Total:     | 0.3 g   |
| Colesterol:      | 0.0 mg  |
| H. de Carbono:   | 16.5 g  |
| Fibra Dietética: | 2,2 g   |
| Sodio:           | 16 mg   |