

ЗАМОРОЖЕННЫЕ ФРУКТОВЫЕ СТАКАНЧИКИ

Время на подготовку: 10 минут

Время на приготовление: 1 час

Входит в коробку:

- 1 (15 унций) банка фруктового коктейля, в собственном соку
- 2 (7 унций) банки мандаринов, в собственном соку, сок слить

Дополнительные ингредиенты:

- 2 средних банана, порезанные на кусочки

Инструкции:

1. Соедините фруктовый коктейль (вместе с соком) с мандаринами и бананами.
2. Разложите фруктовую смесь в формочки для маффинов или небольшие миски, накройте и заморозьте в течение 1 часа перед подачей.

СОВЕТ:

Подавайте это блюдо на завтрак с яичницей и обезжиренным молоком или с миндалем в качестве освежающего перекуса.



Питательная ценность*

Всего порций: 6
Размер порции: 1 фруктовый стаканчик (½ ч.)
Калории: 120
Жиры: 0 г
Натрий: 9 мг
Углеводы: 30 г
Пищевые волокна: 2 г
Белки: 1 г
Углеводов в порции: 2

**Питательная ценность включает в себя консервированный фруктовый коктейль в собственном соку, консервированные мандарины в легком сиропе и 2 средних банана.*