



350 KCAL POR
PORCIÓN

Bagel dulce

INGREDIENTES POR PERSONA:

- 1 BAGEL
- 1/2 TAZA DE FRESAS REBANADAS
- 2 CUCHARADITAS DE MIEL
- 3 CUCHARADAS DE QUESO RICOTTA

PROCEDIMIENTO:

1. PARTIR POR LA MITAD EL BAGEL.
2. MEZCLAR EL QUESO RICOTTA CON LA MIEL.
3. UNTAR LA MEZCLA EN EL BAGEL.
4. AÑADE ENCIMA LAS FRESAS.
5. ¡DISFRUTA!

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- 4 BAGEL
- 2 TAZAS DE FRESAS REBANADAS
- 8 CUCHARADITAS DE MIEL
- 12 CUCHARADAS DE QUESO RICOTTA

PORCIONES POR GRUPO DE ALIMENTO:

- CEREAL: 3 PORCIONES
- FRUTA: 1/2 PORCIÓN
- AZÚCAR S/G: 1 PORCIÓN
- AOA: 1 PORCIÓN