

FRAMBUESAS

1 raciones

2 min

Muy fácil

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Frutas

Información nutricional

Valores por ración

Energía

78 kcal

Grasas

g

Fibra

10 g

Proteínas

2 g

Carbohidratos

18 g

Sal

g

Ingredientes

- 150 g de frambuesas

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

- 1 Lavar las frambuesas y ponerlas en un bol.

Consejos

- Lava las frambuesas justo antes de consumirlas para conservar mejor su textura.
- Sécalas con suavidad usando papel de cocina si quieres evitar exceso de humedad en el bol.
- Puedes servir las frías para potenciar su frescor natural.
- Combínalas con yogur natural, kéfir o copos de avena si quieres convertirlas en un desayuno o merienda más completo.
- Evita manipularlas demasiado, ya que son una fruta delicada y pueden romperse con facilidad.