

Porción Individual de Postre de Frutas

Ingredientes

15 oz coctel de fruta

3 oz gelatina sin azúcar

1 taza agua hirviendo

1 taza agua fría

Pon el coctel de fruta en 4 recipientes.

Vaciar el agua hirviendo en un recipiente.

Espolvorear la gelatina en el recipiente.

Mezclar por 2 minutos.

Vaciar la gelatina en recipientes.

Refrigerar 1 ½ a 2 horas.

Cubrir con yogurt de vainilla sin grasa.

¡Disfruta!

Este programa es únicamente para uso informativo. El editor se exime de todas las garantías en cuanto a la efectividad, integridad o capacidad de este video como fuente para la toma de decisiones médicas. Por favor, consulte a su equipo médico si tiene problemas de salud.

