



Bagel de Crema con Durazno

INGREDIENTES:

- 1 bagel de pasas con canela, picada por la mitad en dos tapas
- 2 cucharadas de requesón de cuajadas pequeñas
- ½ taza de durazno, en cubitos
- 1 cucharadita de miel
- Canela a gusto

DIRECCIONES:

- 1. Tueste el bagel.
- 2. Cubra cada mitad con 1 cucharada de requesón y con los duraznos en cuadritos.
- 3. Rocié cada mitad con miel y espolvoree con canela.
- 4. Sirva inmediatamente.



Datos Nutricionales	
1 porciones por envase	
Tamaño de porción	1 bagel (181g)
Cantidad por porción	
Calorías	270
% Valor Diario*	
Total de Grasa 2.5g	3%
Grasa Saturada 0g	3%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 5mg	2%
Sodio 340mg	15%
Total de Carbohidratos 52g	19%
Fibra Dietética 1g	4%
Total de Azúcares 17g	
Incluye 6g Azúcares Añadidas	10%
Proteína 11g	
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 41mg	4%
Hierro 3mg	15%
Potasio 281mg	6%

* El Valor Diario le dice cuánto un nutriente en una porción de alimentos contribuye a una dieta diaria. 2,000 calorías al día se utilizan para asesoramiento de nutrición general.

CALORIAS POR GRAMOS: Grasa 9 • Carbohidratos 4 • Proteína 4

IDEA PARA EL MENU

Bagel con Crema y Duraznos

Almendras

Leche

COSTO

\$1.23 por receta y porción

Fuente: Brooke Jenkins-Howard ,Nutrition Education Program Curriculum Coordinator University of Kentucky Cooperative Extension Service (Photo:123rf.com)