

# POSTRES SALUDABLES

Los **postres** por excelencia son **la fruta o el yogur**. Son la mejor opción para llegar a las Cantidades Diarias Recomendadas (CDR), tanto de vitaminas como de minerales.



Existen **alternativas** que son **más saludables** que los postres más calóricos.



# POSTRES SALUDABLES



## RECETAS

- ***Panacotta* ligera de piña** elaborada con piña en su zumo y gelatina.
- **Texturas de melón y sandía en copa**, con sopa de melón y sandía granizada.



- ***Mousse* de chocolate ligero** con queso fresco batido 0% materia grasa.
- **Fresas rellenas de crema inglesa de soja** con bebida de soja.

