

PONCHE DE FRUTAS

Lista de INGREDIENTES

Caña de azúcar	250 gramos
Guayaba	5 piezas
Tejocote	250 gramos
Tamarindo	30 gramos
Agua natural	2 litros
Flor de jamaica	20 gramos
Canela	1 pieza
Splenda	al gusto



Modo de PREPARACIÓN

- 1.- Hierva todas las frutas y elimine el agua de cocción.
- 2.- En una olla alta, hierva agua natural con la canela y la flor de jamaica.
- 3.- Agregue la fruta hervida previamente y endulce al gusto con Splenda.
- 4.- Sirva en un vaso la fruta con poco líquido.

Algunas RECOMENDACIONES

Complemente con alguna porción de cereal (pasta o pan).

No agregue azúcares refinados.

No utilice frutas enlatadas.

Evite alimentos procesados en sus preparaciones.

Sírvase más fruta que líquido de ponche.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Energía (kcal) bajo	Proteína (g) bajo	Potasio (mg) bajo	Fósforo (mg) bajo	Sodio (mg) bajo	Líquidos (ml) moderado
------------------------	----------------------	----------------------	----------------------	--------------------	---------------------------

