

# Un Muy Buen Postre de Baya

**Sirve:** 4 porciones

Bayas y jugo de fruta le dan a este postre sencillo de gelatina toda la dulzura que necesita.

## Ingredientes

- 1 sobre de gelatina sin sabor
- 2 tazas fresas en rodajas
- 1 taza jugo de uvas

## Preparación

1. Lave y corte las bayas y luego colóquelas en un plato llano (un molde para brownie de 9x9 está bien).
2. Combine la gelatina y el jugo de uva en una olla pequeña y caliente a fuego lento hasta que la gelatina se disuelva (aproximadamente 5 minutos).
3. Vierta la gelatina y el jugo de la uva sobre las bayas y refrigere hasta que esté firme (aproximadamente 1 hora).

## Notas

La gelatina sin sabor se puede encontrar en el mismo pasillo de la gelatina con sabor.

Iowa Department of Public Health. Iowa Nutrition Network.

### Información Nutricional

| Nutrientes  | Cantidad     |
|---|--------------|
| <b>Calorías</b>   | <b>76</b>    |
| <b>Grasa total</b>  | <b>0 g</b>   |
| Grasa saturada  | 0 g          |
| Colesterol  | 0 mg         |
| <b>Sodio</b>  | <b>18 mg</b> |
| <b>Total de Carbohidrato</b>  | <b>18 g</b>  |
| Fibra dietética   | 2 g          |
| Azúcares totales  | 16 g         |
| Azúcares Añadidas<br>incluidas  | 2 g          |
| <b>Proteínas</b>  | <b>1 g</b>   |
| Vitamina D  | 0 IU         |
| Calcio  | 20 mg        |
| Hierro  | 1 mg         |
| Potasio   | 193 mg       |
| N/A - Información no está disponible  |              |
| <b>MiPlato Grupos de Alimentos</b>  |              |
|  Frutas | 3/4 taza     |