

# LA "CHULETA" DE LAS FRUTAS

200 GRAMOS DE ESTAS FRUTAS  
APORTAN 10 GRAMOS DE HIDRATOS DE  
CARBONO



Fresas



Sandía



Melón



Coco



Grosella

150 GRAMOS DE ESTAS FRUTAS  
APORTAN 10 GRAMOS DE HIDRATOS DE  
CARBONO



Moras



Frambuesa

100 GRAMOS DE ESTAS FRUTAS  
APORTAN 10 GRAMOS DE HIDRATOS DE  
CARBONO



Albaricoque



Manzana



Arándano



Kiwi



Naranja



Membrillo



Cereza



Ciruela



Higo



Piña



Mandarina



Mango



Melocotón

50 GRAMOS DE ESTAS FRUTAS  
APORTAN 10 GRAMOS DE HIDRATOS DE  
CARBONO



Plátano



Chirimoya



Uva

*la mesa azul*