



Información
nutricional
por porción:

Calorías

170

Carbohidratos

37 g

Fibra Dietética

5 g

Proteínas

5 g

Grasas

1.5 g

Grasa Saturada

0 g

Grasa Trans

0 g

Colesterol

0 mg

Sodio

450 mg



Piña con Mole Dulce

Un postre poco común, pero muy refrescante. ¡Es tan sabroso como parece!

Rinde 6 porciones. 1 rebanada de piña con 1 cucharada de mole por porción.

Tiempo de preparación: 10 minutos | **Tiempo de cocimiento:** 10 minutos

1. Corte los dos extremos de la piña y luego córtela en 6 rebanadas redondas.
2. Ase las rebanadas de piña en una parrilla o en un comal por 2 a 3 minutos de cada lado para calentarla un poco.
3. En una cacerola pequeña mezcle el mole y la miel, cocine hasta que se caliente.
4. Agregue 1 cucharada sobre cada rebanada de piña calentada y sirva inmediatamente.

1 piña
6 cucharadas de mole
(página 30)
½ cucharada de miel*

**No le dé miel a los niños menores de 1 año.*

