

# "Surtanas" de coco



## HUEVO

La clara es rica en proteínas de alto valor biológico.

La yema es rica en grasa, pero la mayoría de esta es saludable.

Además también es rica en Vitamina D, esencial para la mineralización ósea; y Vitamina A, beneficiosa para la vista.

## AZUCAR

Por sus características aporta gran cantidad de energía.

Otorga sabor dulce a nuestros platos.

## COCO

Rica composición en minerales (magnesio, fósforo, calcio), fundamentales para el proceso de mineralización de los huesos.

Excelente fuente de fibra, que nos ayuda a prevenir el estreñimiento, a reducir los niveles de colesterol y de azúcar en sangre.

Posee un alto valor energético.

Su consumo debe ser ocasional debido al alto contenido en grasas saturadas.

En este delicioso postre el coco es el protagonista indiscutible.

De forma aproximada la composición nutricional para 100 gr es:

- ✓ Energía: 390 Kcal
- ✓ Proteínas: 6,3 gr
- ✓ Hidratos de carbono: 35 gr
- ✓ Grasas: 24,7 gr