

## Fresas con nata



**Autor:** PRO RS / DOWN  
ESPAÑA

**Tiempo:** 10 minutos

**Para:** 1 persona

### Preparación

1. Lavar 5 fresas.
2. Cortar el rabito de las fresas con un cuchillo.
3. Cortar las fresas en laminas con un cuchillo.
4. Poner las fresas en un plato.
5. Echar nata.



### Ingredientes:

- » 5 fresas.
- » Nata.

## ANTES DE EMPEZAR A COCINAR DEBEMOS TENER EN CUENTA LO SIGUIENTE:

- Ponerse el delantal
- Tener la cocina limpia
- Lavarnos las manos y secárnoslas
- Preparar los utensilios
- Preparar los ingredientes

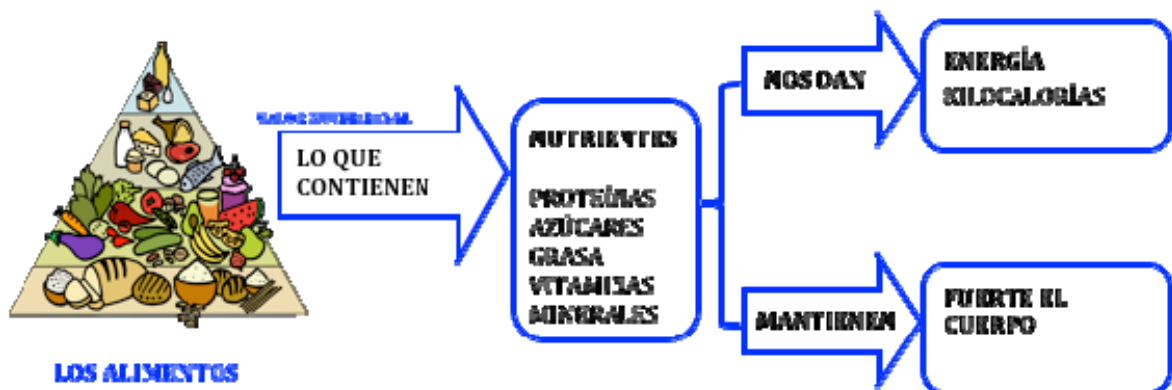
## 🍴 Consejos

- Si estamos a dieta y no podemos tomar nata montada, podemos acompañar las fresas con un poco de yogur, queso fresco o requesón.
- Para hacer este postre se puede usar 1 plátano en vez de 5 fresas.
- Si estamos a dieta y no podemos tomar nata montada, podemos acompañar las fresas con un poco de yogur, queso fresco o requesón.

## 🍴 ¿Puedo comer de esto?

Valor nutricional: 51,2 Kcal que contienen 0,6 g de proteínas, 5,8 g de hidratos de carbono y 3 g de grasa. El **valor nutricional** es lo que contienen los alimentos, que **nos dan energía** y mantienen el **cuerpo fuerte**.

- Ya que es un postre y la nata contiene mucha grasa y azúcares, debemos tomar este plato en ocasiones especiales.
- Gracias a las propiedades de la nata de la leche, al batir la nata se transforma en esa esponjosa nube que es la nata montada.



## Ingredientes

---

5 FRESAS



NATA



## Utensilios

---

PLATO



CUCHILLO



## Preparación con imágenes

1



Lavar 5 fresas

2



Cortar el rabito de las 5 fresas con un cuchillo

3



Cortar en láminas las fresas con un cuchillo

4



Poner las fresas en un plato

5



Echar nata

MUY BUEN PROVECHO!!