

# Keso med grape och bär

🕒 5 min

## Energifördelning

**214**

kcal per  
portion



	kcal	%
Fett	45	21
Kolhydrater	107	50
Protein	61	29

1

Portio...

## Ingredienser

### Mängd

		kcal/portion
1 dl	Jordgubbar och hallon	43 kcal
1 st	Röd grapefrukt	90 kcal
1 dl	Naturell keso	81 kcal

## Instruktioner

1. Lägg keso i skål. Filea grapefrukten och dela jordgubbarna. Lägg grape och bär över keson och servera.