Ana Sánchez Zermeño
Nutriólogo · 13580806

CARLOTA STEVIA

5 minutos
1 hora
1 porción

INGREDIENTES

- 1/2 taza de yogur griego (100 g)
- jugo de 1 pieza de limón (68 g)
- 1/2 cucharadita de extracto de vainilla (3 g)
- 1 gramo de stevia (1 sobre)
- 5 galleta de galletas marías (19 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º 1. Pulveriza 4 galletas para la base y colócalas en un vasito o un bowl pequeño. 2.Mezcla el yogurt con el jugo del limón, la vainilla y stevia. 3. Vierte la mezcla en el vaso. 4. Mete al congelador por una hora Disfruta

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (191 g)	% DDR
ENERGÍA	95 kcal	181 kcal	9 %
GRASA	2 g	4 g	6 %
GRASAS SATURADAS	–	–	–
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	102 mg	194 mg	8 %
H. CARBONO	16 g	31 g	10 %
AZÚCARES	6 g	11 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	0 %
PROTEÍNA	5 g	9 g	–