Ana Sánchez Zermeño
Nutriólogo · 13580806

BARRITAS DE YOGURT CON FRUTOS ROJOS

5 minutos
2 horas y 5 minutos
1 porción

INGREDIENTES

- 1 porción de yogurt Doble Cero Natural (yoplait) (100 g)
- 1 taza de fresa rebanada (166 g)
- 1 PORCION de FRUTOS ROJOS CONGELADOS (100 g)
- 1 porción de mermelada frutos rojos sin azúcar (MC Kormick) (15 g)
- 3.5 mitades de nuez en mitades (5 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º -Mezcla el yogur y la mermelada en un tazón. -Agrega frutos rojos picados o enteros, y revuelve. -Vierte la mezcla en una bandeja con papel de horno en la base, coloca más frutas y 3 mitades de nuez picada por encima y llévala al congelador por 2 horas. Pasado el tiempo, pica las barritas de yogurt y disfrútalas de merienda.

2º -Mezcla el yogur y la mermelada en un tazón. -Agrega frutos rojos picados o enteros, y revuelve. -Vierte la mezcla en una bandeja con papel de horno en la base, coloca más frutas y 3 mitades de nuez picada por encima y llévala al congelador por 2 horas. Pasado el tiempo, pica las barritas de yogurt y disfrútalas de merienda.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (386 g)	% DDR
ENERGÍA	38 kcal	146 kcal	7 %
GRASA	1 g	4 g	6 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	22 mg	85 mg	4 %
H. CARBONO	5 g	18 g	6 %
AZÚCARES	4 g	14 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	1 g	2 %
PROTEÍNA	2 g	7 g	–