

**YOGUR CON FRUTOS ROJOS** 1 porción**INGREDIENTES**

- 1 porción de yogurt Doble Cero Natural (yoplait) (100 g) [o puede ser también bulgaros] o 1/2 taza de yogurt griego (100 g)
- 1/2 PORCIÓN de FRUTOS ROJOS CONGELADOS (50 g)
- 1 cucharada de chía (7 g)
- 1/3 tazas de hojuelas de avena (26 g) [2 cdas aprox]
- 7 mitades de nuez en mitades (10 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Vaciar por partes: El yogurt , después agregar los frutos rojos, avena, chía, desús nuevamente yogurt, frutos rojos, avena, chía y al final las nueces y decorar con frutos rojos sobrantes

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (193 g)	% DDR
ENERGÍA	121 kcal	234 kcal	12 %
GRASA	6 g	12 g	18 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	45 mg	86 mg	4 %
H. CARBONO	15 g	29 g	10 %
AZÚCARES	3 g	6 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	4 g	16 %
PROTEÍNA	7 g	13 g	—