



GALLETAS DE ARROZ CON YOGUR GRIEGO, ARÁNDANOS Y GRANOLA

 1 porción

INGREDIENTES

- 2 piezas de galleta de arroz [12 g]
- 1/2 taza de yogur griego [100 g]
- 3 cucharadas de granola estándar [21 g]
- 2 cucharaditas de miel [14 g]
- 5 gramos de arándano deshidratado

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Unta sobre las dos galletas de arroz la cantidad indicado de yogur griego, posteriormente añade los arándanos deshidratados y distribuyelos en las dos galletas, así mismo añade miel y espolvorea granola.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (152 g)	% DDR
ENERGÍA	186 kcal	282 kcal	14 %
GRASA	4 g	6 g	10 %
GRASAS SATURADAS	—	—	—
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	88 mg	133 mg	6 %
H. CARBONO	31 g	48 g	16 %
AZÚCARES	10 g	15 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	7 %
PROTEÍNA	6 g	10 g	—