

**BOWL DE FRUTA Y ALMENDRAS** 10 minutos 4 porciones**INGREDIENTES**

- 800 gramos de yogur griego
- 60 gramos de almendra
- 4 unidades grandes de plátano, crudo (800 g)
- 1 cucharadita de canela (2 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Agregue al yoghurt las bananas en rodajas junto con las almendras
- 2º Agregue canela encima

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (338 g)	% DDR
ENERGÍA	130 kcal	439 kcal	22 %
GRASA	8 g	28 g	43 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	24 mg	82 mg	3 %
H. CARBONO	11 g	36 g	12 %
AZÚCARES	6 g	22 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	18 %
PROTEÍNA	3 g	12 g	—