



MANZANA CON MANTEQUILLA DE MANÍ Y GRANOLA

 5 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 1 pieza de manzana verde [186 g]
- 1 cucharada sopera colmada de crema de cacahuete [20 g]
- 20 gramos de granola estándar

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Picar la manzana en rebanadas
- 2º Untar con una cuchara la crema de maní en la esquina de la rebanada de manzana
- 3º Hundir la esquina en un plato hondo con granola

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [182 g]	% DDR
ENERGÍA	165 kcal	300 kcal	15 %
GRASA	8 g	15 g	22 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	10 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	39 mg	70 mg	3 %
H. CARBONO	20 g	37 g	12 %
AZÚCARES	11 g	20 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	6 g	25 %
PROTEÍNA	4 g	8 g	—