

**COPA DE YOGHURT CON CEREAL** 10 minutos 1 porción**INGREDIENTES**

- 120 gramos de yoghurt, natural
- 1 unidad grande de fresa, cortada (44 g)
- 120 gramos de yoghurt, natural, sabor a fresas
- 1 porción de cereal, Cheerios, Avena y Más Granos General Mills (30 g)
- 1/4 taza de frambuesa (31 g)
- 1/4 taza de mora azul (36 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Vierte en un vaso el yoghurt natural, coloca las rebanadas de fresa por dentro, pegadas a la pared del vaso
- 2º Agrega el yoghurt de fresa, encima el cereal y encima la frambuesa y moras
- 3º Ofrece

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (379 g)	% DDR
ENERGÍA	94 kcal	358 kcal	18 %
GRASA	3 g	12 g	18 %
GRASAS SATURADAS	2 g	6 g	32 %
COLESTEROL	9 mg	36 mg	12 %
SODIO	114 mg	433 mg	18 %
H. CARBONO	12 g	44 g	15 %
AZÚCARES	4 g	15 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	8 g	33 %
PROTEÍNA	5 g	18 g	—