

**HELADO DE YOGHURT GRIEGO** 1 porción**INGREDIENTES**

- 1 cucharada de postre de miel [8 g]
- 1 pastilla de chocolate, negro [8 g]
- 1 unidad comercial de yogur griego [125 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Congelar en el freezer yogur griego en cubeteras para hielos.
- 2º Servir antes de que comience a derretir con chocolate picado por encima.
- 3º Al otro día procesar en una licuadora los cubitos de yogur junto a la miel.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (141 g)	% DDR
ENERGÍA	152 kcal	215 kcal	11 %
GRASA	11 g	15 g	24 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	9 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	37 mg	53 mg	2 %
H. CARBONO	10 g	14 g	5 %
AZÚCARES	7 g	9 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	1 g	4 %
PROTEÍNA	4 g	5 g	—