

**YOGHURT GRIEGO CON MANZANA, NUEZ Y CANELA** 1 porción**INGREDIENTES**

- 1 unidad comercial de yoghurt griego bajo en grasa Yoplait (145 g)
- 1 unidad mediana de manzana, con piel, cruda (180 g)
- 1 cucharadita de canela (2 g)
- 1 puñado, mano cerrada, sin cáscara de nuez, cruda (20 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Agregar en una taza el yoghurt griego
- 2º Cortar la manzana en rodajas o triángulos y agregar a la taza
- 3º Cubrir con la canela, revolver e idealmente triturar la nuez y espolvorear

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [290 g]	% DDR
ENERGÍA	90 kcal	262 kcal	13 %
GRASA	3 g	10 g	15 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	13 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	24 mg	69 mg	3 %
H. CARBONO	10 g	30 g	10 %
AZÚCARES	11 g	31 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	13 %
PROTEÍNA	4 g	12 g	—