

**PAPILLA PROTÉICA** 1 porción**INGREDIENTES**

- 250 gramos de yoghurt griego, Oikos, natural
- 30 gramos de amaranto tostado
- 33 gramos de proteína en polvo, 1 scoop

**MÉTODO DE PREPARACIÓN**

1º mezclar en bowl y comer

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORCIÓN [313 g]	% DDR
ENERGÍA	152 kcal	477 kcal	24 %
GRASA	3 g	9 g	14 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	18 %
COLESTEROL	8 mg	24 mg	8 %
SODIO	116 mg	364 mg	15 %
H. CARBONO	15 g	47 g	16 %
AZÚCARES	8 g	24 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	16 %
PROTEÍNA	17 g	53 g	—