

TAZÓN DE LECHE CEREALES Y FRUTAS

Opcion super saciante para desayunos/meriendas

 15 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 1 vaso de leche descremada tregar (200 g)
- 1 porción de granola (50 g)
- 1 cucharada de nueces mixtas (12 g)
- 60 gramos de banana - 1/2 banana
- 1 unidad pequeña de manzana (150 g)
- 20 gramos de pasta de maní (king)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Preparar en un bowl o compotera todos los ingredientes y disfrutar!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (453 g)	% DDR
ENERGÍA	122 kcal	551 kcal	28 %
GRASA	6 g	27 g	41 %
GRASAS SATURADAS	1 g	5 g	23 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	44 mg	197 mg	8 %
H. CARBONO	13 g	60 g	20 %
AZÚCARES	0 g	2 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	10 g	38 %
PROTEÍNA	4 g	20 g	-