



BOWL DE YOGUR CON FRUTAS Y LINAZA

Podes elegir las frutas que quieras.

 5 minutos 1 bowl

INGREDIENTES

- 1 taza de yogur griego [240 g]
- 10 unidades grandes de frutilla [188 g]
- 1/2 unidad mediana de banana [75 g]
- 1 puñado, mano cerrada de frambuesa, cruda [20 g]  1 puñado, mano cerrada de arandano [20 g]
- 1 cucharada de postre de miel [8 g]
- 1 cucharada de té de semillas de lino [9 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Colocar primero el yogur en un recipiente y luego agregar los toppings.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR BOWL [528 g]	% DDR
ENERGÍA	90 kcal	477 kcal	24 %
GRASA	5 g	26 g	40 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
COLESTEROL	16 mg	84 mg	28 %
SODIO	26 mg	137 mg	6 %
H. CARBONO	10 g	51 g	17 %
AZÚCARES	1 g	7 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	9 g	36 %
PROTEÍNA	3 g	14 g	–