

DESAYUNO/MERIENDA 7 (INFUSION, PANCAKE DE COCO, COMPOTA DE PERA)

 20 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 1/2 porción de pancakes de coco [Copia] [97 g]
- 1 porción de compota de PERA / MANZANA / DURAZNO [133 g]
- 1 taza té de infusión [175 g]  1 porción de café con leche [200 g]  1 mate de mate cebado [amargo] [50 g]  1 taza de café, infusión [175 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º .

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (380 g)	% DDR
ENERGÍA	91 kcal	347 kcal	17 %
GRASA	5 g	20 g	31 %
GRASAS SATURADAS	3 g	10 g	50 %
COLESTEROL	61 mg	230 mg	77 %
SODIO	40 mg	151 mg	6 %
H. CARBONO	6 g	22 g	7 %
AZÚCARES	4 g	15 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	12 %
PROTEÍNA	4 g	14 g	-