

DESAYUNO/MERIENDA 14 (GALLETITAS DE AVENA CASERAS, QUESO EN FETA Y FRUTA)

 25 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 2 galletas de galletas de avena, frutos secos y semillas [56 g]
- 2 fetas/rebanadas de queso en feta danbo [60 g]
- 1 unidad de manzana roja [160 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º .

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [268 g]	% DDR
ENERGÍA	147 kcal	394 kcal	20 %
GRASA	10 g	28 g	43 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	138 mg	369 mg	15 %
H. CARBONO	20 g	55 g	18 %
AZÚCARES	6 g	17 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	5 g	22 %
PROTEÍNA	9 g	24 g	—