

BOL DE YOGUR CON FRUTA

 5 minutos
 5 minutos
 1 porción

INGREDIENTES

- 200 gramos de kefir o 150 gramos de queso fresco batido 0%
- 1 unidad grande de plátano (200 g) o 1 unidad grande de manzana (230 g)
- 1 Puñado cerrado de nueces al natural (Alesto - Lidl) (15 g) o 1 Puñado cerrado de almendra al natural (Alesto - Lidl) (15 g) o 15 gramos de crema de cacahuete
- 1 cucharada de postre de miel (8 g)
- 25 gramos de cereal mix 0% azúcares añadidos (Hacendado) o 25 gramos de cereales Avena Crunchy Cacao

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Preparar todos los ingredientes y añadirlos a un bol.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (369 g)	% DDR
ENERGÍA	113 kcal	415 kcal	21 %
PROTEÍNA	4 g	16 g	33 %
H. CARBONO	15 g	54 g	21 %
AZÚCARES	3 g	11 g	12 %
GRASA	4 g	14 g	20 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	20 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	7 g	29 %
SODIO	18 mg	66 mg	3 %