



BARRAS DE YOGURT CONGELADO

Descubre un snack rico, fácil y lleno de nutrientes

 15 minutos
 2 horas
 2 porciones

INGREDIENTES

- 1 Yogurt natural sin azúcar de yogurt natural sin azúcar (100 g)
- 1 pieza de plátano (160 g)
- 28 piezas de cacahuate (24 g)
- 1/4 taza de amaranto tostado (16 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Coloca en una bandeja plana papel antiadherente, sobre el extiende el yogurt hasta que quede una capa delgada
- 2º Corta en trozos o rebanadas delgadas el plátano y colócalo sobre el yogurt
- 3º Corta en pedazos pequeños el cacahuate y colócalo sobre el yogurt extendido
- 4º Congela por dos horas, cuando lo vayas a comer, rompe en pedazos la barra y comparte!
- 5º Puedes cambiar el plátano por tu fruta favorita, lo mismo que con el cacahuate, puedes sustituirlo por crema de cacahuate sin azúcar y sin sal, chocolate amargo o miel. También puedes saborizar el yogurt con canela, extracto de vainilla o café.... Atrévete a crear la mejor versión de este snack.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (124 g)	% DDR
ENERGÍA	153 kcal	190 kcal	10 %
GRASA	7 g	9 g	13 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	9 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	109 mg	136 mg	6 %
H. CARBONO	20 g	25 g	8 %
AZÚCARES	8 g	10 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	2 g	9 %
PROTEÍNA	6 g	7 g	—