



FRASCOS DE DESAYUNO MULTICOLOR

 5 minutos 10 minutos 4 porciones

INGREDIENTES

- 1 pieza de plátano (160 g), en trozos
- 20 gramos de miel de abeja
- 500 gramos de yogur griego TM6 o 500 gramos de yoghurt griego skyr batido natural yoplait® o 500 gramos de yogurt estilo griego sin grasa natural chobani® o 500 gramos de yoghurt griego natural oikos®
- 80 gramos de semillas de granada roja
- 20 gramos de semilla de chía
- 10 gramos de jugo de limón
- 100 gramos de kiwi, pelado, en rebanadas
- 100 gramos de manzana, sin pelar, en rebanadas
- 10 gramos de linaza [semilla]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Sigue los pasos en Cookidoo® en tu TMX®

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [237 g]	% DDR
ENERGÍA	87 kcal	205 kcal	10 %
GRASA	2 g	5 g	8 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	6 %
COLESTEROL	1 mg	1 mg	0 %
SODIO	18 mg	41 mg	2 %
H. CARBONO	12 g	29 g	10 %
AZÚCARES	6 g	14 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	13 %
PROTEÍNA	5 g	12 g	–