



YOGUR CON COMPOTA DE FRESAS E HIGOS

 5 minutos 13 horas 10 porciones

INGREDIENTES

- 1200 gramos de leche alpura® extra proteína baja en grasa o 1200 gramos de leche Lala® 100 sin lactosa ultrapasteurizada + proteína light
- 120 gramos de yoghur natural
- 30 gramos de leche entera en polvo
- 250 gramos de fresa entera
- 250 gramos de higo
- 4 cucharaditas de extracto de vainilla [20 g]
- 1 pieza de raja de canela [6 g]
- 40 gramos de agua
- 200 gramos de granola de amaranto o 200 gramos de granola Dasavena® artesanal almendras y nueces
- 50 gramos de cacao nibs okko®
- 100 gramos de frambuesa
- 10 cucharaditas de menta [10 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [228 g]	% DDR
ENERGÍA	102 kcal	231 kcal	12 %
GRASA	4 g	10 g	15 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
COLESTEROL	2 mg	5 mg	2 %
SODIO	43 mg	97 mg	4 %
H. CARBONO	11 g	25 g	8 %
AZÚCARES	5 g	12 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	4 g	14 %
PROTEÍNA	5 g	12 g	-