



PINK BOWL DE FRUTOS ROJOS

 10 minutos 15 minutos 2 porciones

INGREDIENTES

- 170 gramos de frambuesa, puedes utilizar 20 g liofilizada [opcional]
- 250 gramos de fresa entera
- 100 gramos de moras
- 1 pieza de plátano (160 g)
- 110 gramos de hojuelas de avena
- 40 gramos de nuez de la india sin sal
- 150 gramos de yoghurt griego skyr batido natural yoplait® o 1 Tarro de yogur griego TM6 (151 g) o 150 gramos de yogurt estilo griego sin grasa natural chobani®
- 30 gramos de miel de abeja
- 10 gramos de fresa rebanada, para decorar
- 10 gramos de frambuesa rebanada, para decorar
- 10 gramos de moras rebanada, para decorar
- 10 gramos de hojuelas de avena, para decorar

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [499 g]	% DDR
ENERGÍA	106 kcal	531 kcal	27 %
GRASA	3 g	16 g	24 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	9 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	16 mg	80 mg	3 %
H. CARBONO	20 g	101 g	34 %
AZÚCARES	7 g	33 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	5 g	23 g	94 %
PROTEÍNA	5 g	24 g	-