



OVERNIGHT BERRY BREAKFAST

 5 minutos 23 horas y 55 minutos 8 porciones

INGREDIENTES

- 30 gramos de nuez
- 150 gramos de arándano fresco
- 150 gramos de moras
- 130 gramos de semillas de hemp Okko®
- 30 gramos de semilla de chía
- 1 cucharadita de canela molida [2 g]
- 120 gramos de yogurt natural ○ 120 gramos de yogur griego TM6 ○ 120 gramos de yogurt estilo griego sin grasa natural chobani® ○ 120 gramos de yoghurt griego skyr batido natural yoplait®
- 180 gramos de leche alpura® extra proteína baja en grasa ○ 180 gramos de leche Lala® 100 sin lactosa ultrapasteurizada + proteína light ○ 180 gramos de leche Lala® 100 sin lactosa reducida en grasa low carb ○ 180 gramos de alimento líquido vegetal light birdman® ○ 180 gramos de alimento líquido vegetal original birdman®
- 2 Cucharaditas de endulzante sin calorías [4 g]
- 1 cucharadita de extracto de vainilla [5 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [100 g]	% DDR
ENERGÍA	188 kcal	188 kcal	9 %
GRASA	13 g	13 g	20 %
GRASAS SATURADAS	2 g	2 g	9 %
COLESTEROL	1 mg	1 mg	0 %
SODIO	41 mg	41 mg	2 %
H. CARBONO	9 g	9 g	3 %
AZÚCARES	3 g	3 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	3 g	12 %
PROTEÍNA	10 g	10 g	–