



BOWL DE NARANJA, MIEL Y YOGUR GRIEGO

 5 minutos 10 minutos 4 porciones

INGREDIENTES

- 5 cucharaditas de ralladura de naranja [10 g]
- 60 gramos de hojuelas de avena
- 20 gramos de pepitas de calabaza
- 20 gramos de almendra
- 1.5 cucharadas de piñón [15 g]
- 20 gramos de cacahuete tostado
- 1/4 cucharadita de canela en polvo [1 g]
- 1/2 cucharadita de sal [3 g]
- 100 gramos de jugo de naranja natural
- 5 gramos de chile en polvo Tajin® bajo en sodio
- 5 gramos de cúrcuma
- 800 gramos de yogurt natural ○ 800 gramos de yogurt griego TM6 ○ 800 gramos de yogurt estilo griego sin grasa natural chobani® ○ 800 gramos de yoghurt griego skyr batido natural yoplait® ○ 800 gramos de yoghurt griego natural oikos®
- 1/2 cucharadita de extracto de vainilla [3 g]
- 2 piezas de naranja [242 g], peladas, sin semillas, en rebanadas
- 20 gramos de miel de datil Estado natural®

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORCIÓN (308 g) | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA | 109 kcal | 335 kcal | 17 % |
| GRASA | 5 g | 15 g | 22 % |
| GRASAS SATURADAS | 1 g | 2 g | 10 % |
| COLESTEROL | 1 mg | 4 mg | 1 % |
| SODIO | 182 mg | 561 mg | 23 % |
| H. CARBONO | 11 g | 35 g | 12 % |
| AZÚCARES | 3 g | 11 g | - |
| FIBRA ALIMENTARIA | 1 g | 4 g | 15 % |
| PROTEÍNA | 7 g | 22 g | - |