



## YOGUR CON PLÁTANO Y CHÍA

 5 minutos 5 minutos 4 porciones

## INGREDIENTES

- 200 gramos de plátano
- 500 gramos de yogurt natural ○ 500 gramos de yogurt griego TM6 ○ 500 gramos de yogurt estilo griego sin grasa natural chobani® ○ 500 gramos de yoghurt griego skyr batido natural yoplait® ○ 500 gramos de yoghurt griego natural oikos® ○ 500 gramos de yoghurt activia® natural sin azúcar
- 1 cucharada de chía [7 g]
- 1 cucharada de cocoa sin azúcar [10 g]
- 1 Cucharadita de endulzante sin calorías [2 g] o al gusto con moderación

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [180 g]	% DDR
ENERGÍA	80 kcal	144 kcal	7 %
GRASA	2 g	3 g	5 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
COLESTEROL	1 mg	2 mg	1 %
SODIO	30 mg	54 mg	2 %
H. CARBONO	11 g	20 g	7 %
AZÚCARES	4 g	7 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	1 g	5 %
PROTEÍNA	5 g	10 g	-