



TARLETAS DE AVENA Y COCO CON CREMA DE YOGUR Y NARANJA

 20 minutos 1 hora 12 porciones

INGREDIENTES

- 50 gramos de nuez
- 30 gramos de semilla de chía
- 300 gramos de yogurt natural ○ 2 Tarros de yogurt griego TM6 (303 g) ○ 300 gramos de yogurt estilo griego sin grasa natural chobani® ○ 300 gramos de yoghurt griego skyr batido natural yoplait® ○ 2 Piezas de yoghurt griego natural oikos® (300 g) ○ 300 gramos de yoghurt activia® natural sin azúcar ○ 300 gramos de yogurt de coco ○ 300 gramos de yogurt de coco (vegano) TM6
- 50 gramos de naranja
- 10 gramos de jugo de limón
- 30 gramos de miel
- 5 cucharaditas de aceite de oliva (25 g) ○ 5 cucharaditas de aceite de aguacate (25 g) ○ 25 gramos de ghee ○ 25 disp.de un segundo de aceite en spray (25 g) ○ 7.5 cucharaditas de mantequilla (30 g) ○ 10 Cucharaditas de margarina light sin sal primavera® (50 g)
- 1/2 cucharadita de sal (3 g)
- 180 gramos de hojuelas de avena
- 75 gramos de coco rallado
- 150 gramos de kiwi
- 5 cucharaditas de menta (5 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [76 g]	% DDR
ENERGÍA	225 kcal	171 kcal	9 %
GRASA	14 g	11 g	16 %
GRASAS SATURADAS	4 g	3 g	16 %
COLESTEROL	4 mg	3 mg	1 %
SODIO	168 mg	128 mg	5 %
H. CARBONO	27 g	20 g	7 %
AZÚCARES	5 g	4 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	3 g	12 %
PROTEÍNA	7 g	6 g	-