



NIEVE DE FRUTOS ROJOS

 5 minutos 20 minutos 6 porciones

INGREDIENTES

- 6 Cucharaditas de endulzante sin calorías [12 g], o al gusto
- 450 gramos de frutos rojos, mixtos, congelados [p.ej. fresas, zarzamoras, frambuesas y blue berries]
- 150 gramos de yogurt natural 1 Tarro de yogur griego TM6 [151 g] 150 gramos de yogurt estilo griego sin grasa natural chobani® 150 gramos de yoghurt griego skyr batido natural yoplait® 1 Pieza de yoghurt griego natural oikos® [150 g] 1 Taza de yoghurt activia® natural sin azúcar [225 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [104 g]	% DDR
ENERGÍA	49 kcal	51 kcal	3 %
GRASA	1 g	1 g	1 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	12 mg	12 mg	1 %
H. CARBONO	9 g	9 g	3 %
AZÚCARES	4 g	4 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	1 g	3 %
PROTEÍNA	2 g	2 g	-