



POSTRE DE FRESAS CON YOGUR

 10 minutos 4 horas y 10 minutos 4 porciones

INGREDIENTES

- 1/2 sobre de grenetina sin sabor [6 g]
- 300 gramos de fresa entera o 300 gramos de fruta picada
- 1 Cucharadita de endulzante sin calorías [2 g]
- 10 gramos de jugo de limón
- 250 gramos de yogurt natural o 250 gramos de yogur griego TM6 o 250 gramos de yogurt estilo griego sin grasa natural chobani® o 250 gramos de yoghurt griego skyr batido natural yoplait® o 250 gramos de yoghurt griego natural oikos® o 250 gramos de yoghurt activia® natural sin azúcar

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [142 g]	% DDR
ENERGÍA	54 kcal	77 kcal	4 %
GRASA	1 g	1 g	2 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
COLESTEROL	1 mg	1 mg	0 %
SODIO	20 mg	29 mg	1 %
H. CARBONO	8 g	11 g	4 %
AZÚCARES	3 g	5 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	1 g	5 %
PROTEÍNA	4 g	6 g	–