



PARFAIT DE YOGURT ARCOÍRIS

 15 minutos 20 minutos 6 porciones

INGREDIENTES

- 35 gramos de azúcar blanca
- 2 Frascos de yogurt natural (293 g) o 2 Tarros de yogur griego TM6 (303 g) o 300 gramos de yogurt estilo griego sin grasa natural chobani® o 300 gramos de yoghurt griego skyr batido natural yoplait® o 2 Piezas de yoghurt griego natural oikos® (300 g) o 1 Taza de yoghurt activia® natural sin azúcar (225 g)
- 150 gramos de queso mascarpone Galbani® fresco
- 75 gramos de crema
- 1 cucharadita de vainilla (5 g)
- 100 gramos de moras
- 100 gramos de piña rebanada
- 100 gramos de durazno prisco
- 100 gramos de kiwi
- 100 gramos de fresa entera
- 100 gramos de frambuesa
- 30 gramos de granola baja en grasa

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [197 g]	% DDR
ENERGÍA	134 kcal	264 kcal	13 %
GRASA	7 g	15 g	22 %
GRASAS SATURADAS	5 g	9 g	45 %
COLESTEROL	5 mg	10 mg	3 %
SODIO	16 mg	32 mg	1 %
H. CARBONO	14 g	27 g	9 %
AZÚCARES	8 g	16 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	4 g	16 %
PROTEÍNA	3 g	6 g	–