

**BOWL PROTEICO DE AVENA Y FRUTAS** 5 minutos 1 porción**INGREDIENTES**

- 1 unidad comercial de yogur griego (125 g) o 1/2 vaso de yogur natural sin azúcar agregada YOGURÍSIMO (100 g) o 1 vaso de leche protein LA SERENISIMA (200 g)
- 40 gramos de avena instantánea
- 50 gramos de banana
- 50 gramos de frutilla
- 50 gramos de arándano fresco

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En un bowl, añadir todos los ingredientes.
- 2º Se puede añadir canela para dar sabor

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (332 g)	% DDR
ENERGÍA	105 kcal	348 kcal	17 %
GRASA	3 g	9 g	13 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	17 %
COLESTEROL	1 mg	5 mg	2 %
SODIO	105 mg	350 mg	15 %
H. CARBONO	17 g	56 g	19 %
AZÚCARES	4 g	14 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	18 %
PROTEÍNA	4 g	12 g	—