

POSTRE DE FRUTOS ROJOS.

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad mediana de banana
- 50 gramos de frambuesa, y/o arandanos y/o frutilla
- 1 unidad comercial de yogur griego [125 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Hacer un puré con un tenedor con el plátano y las frambuesas.
- 2º Mezclar el yogurt griego con la fruta y refrigerar en congelador 20 minutos.
- 3º Servir con coco rallado y chocolate rallado por encima.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [267 g]	% DDR
ENERGÍA	78 kcal	208 kcal	10 %
GRASA	4 g	11 g	16 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	16 mg	43 mg	2 %
H. CARBONO	8 g	22 g	7 %
AZÚCARES	6 g	16 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	4 g	18 %
PROTEÍNA	2 g	5 g	–