

## 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                 | –     |