

## FRUTILLA Y KIWI CON YOGUR

 1 porción

### INGREDIENTES

- 1 unidad comercial de yogur, descremado natural 125 g]
- 50 gramos de kiwi, crudo (medio kiwi)
- frutilla 5 unidades

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortar las frutas a trocitos y mezclar con el yogur.
- 2º Servir.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [245 g]	% DDR
ENERGÍA	40 kcal	98 kcal	5 %
GRASA	0 g	1 g	2 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
COLESTEROL	1 mg	1 mg	0 %
SODIO	37 mg	92 mg	4 %
H. CARBONO	6 g	15 g	5 %
AZÚCARES	6 g	15 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	10 %
PROTEÍNA	2 g	6 g	-