

## YOGUR GRIEGO NATURAL CON CHÍA Y FRUTOS ROJOS (TRIPLE CERO)



Una opción refrescante y nutritiva para comenzar el día o disfrutar como snack saludable. El yogur griego natural, rico en proteínas y cremoso, se combina con la textura suave de las semillas de chía, que aportan fibra y omega-3. Los frutos rojos, como fresas, moras y arándanos, añaden un toque de dulzura natural y antioxidantes, creando un contraste perfecto de sabores y colores. Esta mezcla no solo es deliciosa, sino que también es una excelente fuente de energía para mantenerte activo durante el día. ¡Ideal para cualquier momento en que necesites algo rápido, sano y delicioso!

 10 minutos 15 minutos 1 porción

## INGREDIENTES

- 1 Cucharada de chía (10 g)
- 1 Taza piezas enteras de mix de berries
- 120gs yoghur griego triple cero% sabor natural
- 10 Almendras de almendra / mix de pistachos y almendras.

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Mezcla el yogur con las semillas de chía.
- 2º Añade las fresas y arándanos por encima.
- 3º Opcionalmente, endulza con una pequeña cantidad de miel.

# INFORMACIÓN NUTRICIONAL

|                   | POR 100 g | POR PORCIÓN [266 g] | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA           | 89 kcal   | 237 kcal            | 12 %  |
| GRASA             | 4 g       | 9 g                 | 15 %  |
| GRASAS SATURADAS  | 0 g       | 1 g                 | 4 %   |
| COLESTEROL        | 0 mg      | 0 mg                | 0 %   |
| SODIO             | 32 mg     | 85 mg               | 4 %   |
| H. CARBONO        | 11 g      | 28 g                | 9 %   |
| AZÚCARES          | 3 g       | 8 g                 | –     |
| FIBRA ALIMENTARIA | 3 g       | 8 g                 | 31 %  |
| PROTEÍNA          | 5 g       | 12 g                | –     |