

## YOGUR GRIEGO NATURAL CON CHÍA Y FRUTOS ROJOS

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

- 1/2 Taza de yoghur Griego Yoplait sin azúcar añadida, sin edulcorantes [120 g]
- 1 Cucharada de chía [10 g]
- 1/2 Taza en pieza entera de fresa [72 g]
- 1/4 taza de arándano fresco [25 g]

## 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 [226 g]	% DDR
ENERGÍA	73 kcal	164 kcal	8 %
GRASA	2 g	5 g	8 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	43 mg	98 mg	4 %
H. CARBONO	9 g	21 g	7 %
AZÚCARES	2 g	4 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	6 g	24 %
PROTEÍNA	4 g	9 g	—