nutrium

Isaac Irizar
Nutriólogo · 7144885

ADEREZO CON CHILE JALAPEÑO

Excelente opción para acompañar tus comidas

5 minutos
10 minutos
10.1 Cucharada

INGREDIENTES

- 1/2 Taza de yoghur griego non-fat plain CHOBANI (125 g)
- 1 pieza de chile jalapeño (15 g)
- 2 cucharaditas de aceite de aguacate (10 g)
- 1 Cucharadita de ajo en polvo (3 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Vierte en un plato hondo el yoghurt griego
2º Agrega chile jalapeño
3º Agrega el aceite de oliva
4º Espolvorea con ajo en polvo
5º Licúa todos los ingredientes y sírvelos en tu platillo favorito.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR CUCHARADA (15 g)	% DDR
ENERGÍA	112 kcal	17 kcal	1 %
GRASA	7 g	1 g	2 %
GRASAS SATURADAS	1 g	0 g	1 %
COLESTEROL	5 mg	1 mg	0 %
SODIO	32 mg	5 mg	0 %
H. CARBONO	5 g	1 g	0 %
AZÚCARES	0 g	0 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	0 g	0 %
PROTEÍNA	8 g	1 g	–