

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 en pieza entera de fresa [144 g]
- 1/2 taza de arándano fresco [50 g]
- 1/2 Taza de yoghur Vitalinea griego triple cero% sabor natural [100 g]
- 10 Almendras de almendra [12 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 [315 g]	% DDR
ENERGÍA	82 kcal	260 kcal	13 %
GRASA	3 g	10 g	15 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	27 mg	85 mg	4 %
H. CARBONO	11 g	34 g	11 %
AZÚCARES	3 g	10 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	10 g	40 %
PROTEÍNA	4 g	12 g	—