

BOL DE YOGUR PROTEICO CON KIWI Y CHOCOLATE

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 Ración de yogur + proteínas Hacendado [125 g]
- 1 unidad mediana de kiwi [110 g]
- 2 pastillas de chocolate, negro [16 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Poner en un bol el yogur con el kiwi picado. Trocear el chocolate y espolvorear por encima

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [233 g]	% DDR
ENERGÍA	86 kcal	200 kcal	10 %
PROTEÍNA	6 g	14 g	29 %
H. CARBONO	10 g	24 g	9 %
AZÚCARES	2 g	4 g	4 %
GRASA	2 g	6 g	8 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	7 %
SODIO	2 mg	6 mg	0 %