

YOGUR PROTEICO CON MEMBRILLO

INGREDIENTES

- 1 Porción de dulce de membrillo Mercadona, azucarado [25 g]
- 1 unidad comercial de yogur, entero, natural [125 g]
- 2 cazos rasos de suplemento de proteína suero de leche concentrado WheyProtein+ Chocolate Crown Sport Nutrition [35 g] o o proteína que utilices habitualmente

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Mezclar el yogur con la proteína. Trocear el membrillo y poner por encima

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGÍA	67 kcal	3 %
PROTEÍNA	6 g	12 %
H. CARBONO	7 g	3 %
AZÚCARES	6 g	7 %
GRASA	2 g	2 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 %
SODIO	44 mg	2 %