

TIRAMISÚ

 7 horas
 10 horas
 1 porción

INGREDIENTES

- 2 Unidades de weetabix Original (75 g)
- 1 taza de café espresso o solo concentrado
- 100 gramos de bebida de avena sin azúcares añadidos o de arroz
- 1 unidad comercial de yogur griego (125 g)
- 15 gramos de cacao puro Valor desgrasado sin azúcares

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Deshaz los cereales en un bol y mezcal el café con la bebida vegetal de manera que los cereales queden bien empapados, pero sin exceso de líquido, puede que necesites algo más de 100 ml. de bebida vegetal.
- 2º Aplastar para obtener superficie plana.
- 3º Añade el yogur por encima. En este punto puedes guardarlo en el frigorífico si lo quieres comer más tarde.
- 4º Cuando lo vayas a consumir, añade el cacao en polvo por encima y listo.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [360 g]	% DDR
ENERGÍA	153 kcal	553 kcal	28 %
PROTEÍNA	6 g	22 g	44 %
H. CARBONO	19 g	70 g	27 %
AZÚCARES	1 g	3 g	4 %
GRASA	5 g	18 g	25 %
GRASAS SATURADAS	3 g	11 g	53 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	9 g	34 %
SODIO	25 mg	89 mg	4 %