

TAZÓN DE YOGUR CON COPOS AVENA Y FRUTAS

 1 porción

INGREDIENTES

- 150 gramos de yogur, entero, natural
- 1 ración individual de avena en copos, para el desayuno [35 g]
- 140 gramos de melocotón o 75 gramos de uva verde, cruda o 150 gramos de arandano o 125 gramos de albaricoque o 100 gramos de manzana o 125 gramos de kiwi o 150 gramos de pera, sin piel, cruda
- 25 gramos de avellana, cruda
- 1 cucharada de postre de canela, en polvo [3 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Ponga el yogur en una fuente o bol y extiéndalo en una capa uniforme
- 2º Añada el melocotón, pelado y triturado. Puedes sustituir el melocotón por otra fruta de temporada con los ejemplos indicados en la receta.
- 3º Cubra con las avellanas y los copos de avena (puede usar otro cereal no azucarado), espolvoreando la canela al gusto.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [336 g]	% DDR
ENERGÍA	132 kcal	443 kcal	22 %
PROTEÍNA	4 g	15 g	30 %
H. CARBONO	13 g	43 g	17 %
AZÚCARES	3 g	12 g	13 %
GRASA	7 g	22 g	32 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	21 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	10 g	39 %
SODIO	41 mg	138 mg	6 %