



## BOWL KETO DESAYUNO

 1 porción

### INGREDIENTES

- 100 gramos de bebida de Almendra
- 1/2 unidad mediana de granada (155 g)
- 1 puñado, mano cerrada de arándano, crudo (20 g)
- 1 cucharada sopera rasa de coco, seco (13 g)
- 10 gramos de nuez
- 10 gramos de avellana, cruda

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pon todos los ingredientes en un bol y a disfrutar
- 2º Puedes substituir por los frutos secos que más te gusten respetando las cantidades totales.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (240 g)	% DDR
ENERGÍA	135 kcal	324 kcal	16 %
PROTEÍNA	3 g	6 g	12 %
H. CARBONO	7 g	17 g	7 %
AZÚCARES	2 g	5 g	5 %
GRASA	11 g	25 g	36 %
GRASAS SATURADAS	3 g	8 g	41 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	8 g	31 %
SODIO	49 mg	117 mg	5 %