

## TAZÓN DE REQUESÓN O QUESO FRESCO 0% GRASA, CON FRUTAS DEL BOSQUE Y COPOS INTEGRALES

Opción saludable y ajustable a dieta ovolactovegetariana y omnívora.

 10 minutos

 1 porción

### INGREDIENTES

- 100 gramos de queso fresco, vaca, 0% MG/ES, natural
- 50 gramos de arándano, crudo o 50 gramos de frambuesa, cruda
- 10 gramos de crema de cacahuete o 2 cucharaditas.
- 30 gramos de avena en copos, para el desayuno, o 4 cucharadas soperas. Puedes usar copos de maíz o de trigo sin azúcares añadidos.
- 2 cucharadas soperas rasas de semilla de lino [14 g]

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Mezcla el requesón (o el queso batido 0% grasa) y las frutas del bosque, puedes usar, en lugar de 50 gramos de un tipo de fruta, 25 gramos de las dos, añade las semillas de lino y la crema de cacahuete. Al final añade los cereales.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR RACIÓN (204 g)	% DDR
ENERGÍA	159 kcal	324 kcal	16 %
PROTEÍNA	9 g	18 g	35 %
H. CARBONO	15 g	31 g	12 %
AZÚCARES	4 g	9 g	10 %
GRASA	6 g	13 g	19 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTARIA	5 g	10 g	40 %
SODIO	35 mg	71 mg	3 %