

YOGUR CON CHÍA, PLÁTANO, GRANOLA Y MANTEQUILLA DE CACAHUETE

 1 porción

INGREDIENTES

- 2 unidades comerciales de yogur, desnatado, natural (250 g)
- 2 Cucharadas soperas de semillas de chía (30 g)
- 1 unidad grande de plátano, crudo (200 g)
- 1 cucharada sopera colmada de crema de cacahuete (20 g)
- 35 gramos de granola

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Añadir el un bol todos los ingredientes, mezclarlos bien y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (535 g)	% DDR
ENERGÍA	134 kcal	716 kcal	36 %
PROTEÍNA	6 g	30 g	60 %
H. CARBONO	14 g	77 g	30 %
AZÚCARES	8 g	42 g	47 %
GRASA	6 g	32 g	46 %
GRASAS SATURADAS	1 g	6 g	32 %
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	20 g	80 %
SODIO	54 mg	290 mg	12 %