

# YOGUR GRIEGO CON FRUTA, CEREALES DE TRIGO INFLADO Y PEPITAS DE CHOCOLATE

 1 porción

## INGREDIENTES

- 1 Ración de yogur Griego Natural Hacendado (125 g) o de otra marca.
- 85 gramos de plátano, crudo  225 gramos de fresa  150 gramos de kiwi
- 20 gramos de corn Flakes Bio Eroski o de otra marca, que sean sin azúcares añadidos.
- 1 Onza de chocolate negro 85% (10 g)

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Coloca el yogur griego en un bol o vaso.
- 2º Lava y corta la fruta en trozos pequeños. Añádela sobre el yogur.
- 3º Espolvorea los copos de trigo inflado encima de la fruta.
- 4º Finaliza con las pepitas de chocolate por encima, puedes partir la onza en trocitos pequeños o molerla.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (308 g)	% DDR
ENERGÍA	121 kcal	373 kcal	19 %
PROTEÍNA	3 g	9 g	18 %
H. CARBONO	13 g	40 g	15 %
AZÚCARES	4 g	12 g	13 %
GRASA	6 g	19 g	27 %
GRASAS SATURADAS	4 g	11 g	57 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	16 %
SODIO	74 mg	227 mg	9 %