

TAZÓN DE KÉFIR CON CHÍA, ARÁNDANOS Y NUECES

 1 porción

INGREDIENTES

- 125 gramos de kefir
- 1 Cucharada sopera de semillas de chía [15 g]
- 2 puñados, mano cerrada de arandano [40 g]
- 3 unidades sin cáscara de nuez [15 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Añadir a un tazón todos los ingredientes, puedes dejar la chía a remojo la víspera.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [195 g]	% DDR
ENERGÍA	131 kcal	255 kcal	13 %
PROTEÍNA	5 g	9 g	18 %
H. CARBONO	8 g	15 g	6 %
AZÚCARES	—	—	—
GRASA	10 g	19 g	27 %
GRASAS SATURADAS	2 g	4 g	22 %
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	8 g	31 %
SODIO	31 mg	61 mg	3 %