

**BOWL DE YOGURT** 10 minutos 1 porción**INGREDIENTES**

- 1 Envase de yoghurt griego natural (150 g)
- 1/2 taza de blueberries (73 g)
- 1/2 pieza de plátano rebanado (80 g)
- 2 cucharaditas de mantequilla de cacahuete o almendra (11 g)
- 1 cucharada de nueces mixtas (12 g)
- 1 cucharadita de canela (2 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Añade el yogurt a un recipiente y coloca en la parte superior las blueberries, el plátano rebanado, la mantequilla de cacahuete y la mezcla de nueces. Espolvorea canela al gusto.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (300 g)	% DDR
ENERGÍA	137 kcal	412 kcal	21 %
GRASA	7 g	21 g	32 %
GRASAS SATURADAS	2 g	7 g	36 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	69 mg	208 mg	9 %
H. CARBONO	16 g	49 g	16 %
AZÚCARES	11 g	33 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	13 %
PROTEÍNA	4 g	13 g	—