



## YOGUR CON GRANOLA Y FRUTOS ROJOS

Foto de "Educarte Nutrición"

1 porción

### INGREDIENTES

- 1 pote de YOGURADE protein snack (bebible o yogur natural) o yogur casero o yogur descremado según los objetivos que se manejen en el plan nutricional
- 6 cucharadas de granola con almendras (42 g)
- Media taza de arándanos frescos o descongelados
- 4 frutillas frescas

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Colocar la granola con las nueces picadas o almohaditas de avena en su reemplazo
- 2º Agregar el yogur seleccionado
- 3º Presentar los frutos rojos y servir! Pueden agregarse bananas, kiwis, ciruelas pasas o lo que les guste.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (412 g)	% DDR
ENERGÍA	106 kcal	438 kcal	22 %
GRASA	3 g	10 g	16 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	8 %
COLESTEROL	—	—	—
SODIO	17 mg	68 mg	3 %
H. CARBONO	15 g	62 g	21 %
AZÚCARES	2 g	9 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	14 %
PROTEÍNA	6 g	23 g	—