

CUENCO DE FRUTAS Y ALL BRAN

 1 porción

INGREDIENTES

- 2 cucharadas de cereales tipo All Bran
- Frutillas frescas bien lavadas, cortadas en rodajas. cerezas frescas 1 puñado de mano cerrada de arándanos desecados.
- Media banana en rodajas
- 1 puñado de nueces
- 1 vaso pequeño de Yogur descremado leche descremada

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Colocar todos los ingredientes en un cuenco.
- 2º Añadir la leche o el yogur
- 3º Servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORCIÓN (317 g) | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA | 120 kcal | 380 kcal | 19 % |
| GRASA | 3 g | 9 g | 15 % |
| GRASAS SATURADAS | 0 g | 1 g | 4 % |
| COLESTEROL | 0 mg | 1 mg | 0 % |
| SODIO | 120 mg | 381 mg | 16 % |
| H. CARBONO | 17 g | 53 g | 18 % |
| AZÚCARES | 3 g | 10 g | — |
| FIBRA ALIMENTARIA | 3 g | 11 g | 44 % |
| PROTEÍNA | 4 g | 13 g | — |