

KEFIR, FRAGOLE/KIWI E FIOCCHI D'AVENA (LOW FODMAP)

 1 porzione

150 gr kefir, 2 fragole o 2 kiwi, 40 gr dio fiocchi d'avena

INGREDIENTI

- 150 grammi di kefir
- 2 unità medie di kiwi (180 g)
- 40 grammi di fiocchi di avena

COME PREPARARE LA RICETTA

1° Unisci i tre alimenti in un unico contenitore e consuma così.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (347 g)	% AR
ENERGIA	81 kcal	280 kcal	14 %
PROTEINE	3 g	11 g	22 %
CARBOIDRATI	14 g	50 g	19 %
ZUCCHERI	4 g	14 g	16 %
LIPIDI	2 g	5 g	8 %
GRASSI SATURI	0 g	1 g	3 %
FIBRE ALIMENTARI	2 g	7 g	30 %
SODIO	24 mg	83 mg	3 %