



## RECETA YOGUR MANZANA Y AVELLANAS RYN

 1 porción

### INGREDIENTES

- 1 ración individual de avena en copos, para el desayuno (35 g)
- 200 gramos de yogur, desnatado, natural
- 1 unidad pequeña de manzana , sin piel, cruda (150 g)
- 15 gramos de avellana, cruda
- 1 gramo de canela, en polvo

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º verter el yogur en el bol y añadir los demás ingredientes.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (362 g)	% DDR
ENERGÍA	103 kcal	373 kcal	19 %
PROTEÍNA	4 g	16 g	32 %
H. CARBONO	13 g	46 g	18 %
AZÚCARES	7 g	25 g	27 %
GRASA	3 g	12 g	18 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	7 g	28 %
SODIO	42 mg	150 mg	6 %