nutrium

María Plaza
Técnico Superior en Dietética

BANANA SPLIT RYN

5 minutos
1 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad comercial de yogur, desnatado, natural (125 g). A ser posible proteico
- 1 unidad pequeña de plátano, crudo (100 g)
- 2 puñados, mano cerrada de frambuesa, cruda (40 g)
- 10 gramos de crema de cacahuete, una cucharadita
- 5 gramos de chia, semilla, una cucharita

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Cortar el plátano por la mitad a lo largo
2º Añadir el yogur por encima
3º Echarle por encima los frutos rojos o frambuesas (fresco o congelado)
4º Después verter por encima la crema de cacahuete y las semillas.
5º Después verter por encima la crema de cacahuete y las semillas.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (240 g)	% DDR
ENERGÍA	91 kcal	219 kcal	11 %
PROTEÍNA	4 g	10 g	20 %
H. CARBONO	10 g	23 g	9 %
AZÚCARES	8 g	20 g	23 %
GRASA	3 g	8 g	12 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	5 g	21 %
SODIO	51 mg	124 mg	5 %