



NATILLA DE VAINILLA CON CEREALES RYN

 5 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 130 gramos de caqui
- 110 gramos de yogur, proteico
- 3 gramos de aroma de vainilla
- 1 ración individual de maíz en copos, para , (35 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Batir el yogur, el caqui (que sea maduro) y el aroma de vainilla
- 2º añadir al bol junto a los cereales a modo de topping

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (278 g)	% DDR
ENERGÍA	94 kcal	261 kcal	13 %
PROTEÍNA	3 g	8 g	16 %
H. CARBONO	19 g	54 g	21 %
AZÚCARES	3 g	8 g	9 %
GRASA	0 g	1 g	1 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	5 g	19 %
SODIO	158 mg	439 mg	18 %