



BOL DE YOGUR CON FRUTAS Y FRUTOS SECOS

1 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad mediana de plátano
- 1 puñado, mano cerrada de arandano
- 1 yogur
- 4 unidades sin cáscara de nuez (20 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Añadimos el yogur en un bol
- 2º Añadimos la fruta y los frutos secos

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (257 g)	% DDR
ENERGÍA	100 kcal	256 kcal	13 %
PROTEÍNA	4 g	9 g	18 %
H. CARBONO	10 g	26 g	10 %
AZÚCARES	2 g	6 g	7 %
GRASA	5 g	13 g	19 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	5 g	21 %
SODIO	35 mg	90 mg	4 %