



## KÉFIR CON FRUTAS Y GRANOLA

 1 porción

### INGREDIENTES

- 125 gramos de kefir
- 125 gramos de piña
- 30 gramos de granada, cruda

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Añadimos el yogur en un bol
- 2º Añadimos la fruta

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

|                   | POR 100 g | POR PORCIÓN [280 g] | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA           | 58 kcal   | 161 kcal            | 8 %   |
| PROTEÍNA          | 2 g       | 5 g                 | 10 %  |
| H. CARBONO        | 9 g       | 24 g                | 9 %   |
| AZÚCARES          | 1 g       | 4 g                 | 5 %   |
| GRASA             | 2 g       | 4 g                 | 6 %   |
| GRASAS SATURADAS  | 1 g       | 3 g                 | 14 %  |
| FIBRA ALIMENTARIA | 1 g       | 3 g                 | 10 %  |
| SODIO             | 22 mg     | 61 mg               | 3 %   |