



YOGUR CON BANANA Y SEMILLAS DE CHÍA

1 porción

INGREDIENTES

- 250 gramos de yogur desnatado o descremado
- 1 unidad grande de plátano o banana (200 g)
- 1 cucharadita de semilla de chía (2 g)
- 2 cucharaditas de miel (14 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º En un tazón, coloca el yogur, la banana pelada y troceada, las semillas de chía y la miel.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (388 g)	% DDR
ENERGÍA	84 kcal	325 kcal	16 %
GRASA	1 g	5 g	8 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	14 %
COLESTEROL	4 mg	16 mg	5 %
SODIO	46 mg	179 mg	7 %
H. CARBONO	14 g	54 g	18 %
AZÚCARES	7 g	27 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	17 %
PROTEÍNA	4 g	15 g	—