

YOGUR CON GRANOLA Y FRESAS/ FRUTILLAS

Puedes elegir la granola de tu sabor favorito. Puedes añadir otras frutas frescas que encuentres con mayor facilidad, dependiendo en la estación del año en la que te encuentres. Si te gusta el yogur más dulce, puedes agregar un poco más de miel o sirope de arce.

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad comercial de yogur, desnatado, natural [125 g]
- 5 cucharadas de granola estándar [35 g]
- 1/2 taza de fresas congeladas sin azúcar [111 g]
- 1 cucharadita de miel [7 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- ^{1º} En un bol, mezclar el yogur natural con la granola y la miel. Lavar y cortar las fresas en rodajas. Servir el yogur con las fresas y disfrutar.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [278 g]	% DDR
ENERGÍA	98 kcal	271 kcal	14 %
GRASA	3 g	7 g	11 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
COLESTEROL	0 mg	1 mg	0 %
SODIO	37 mg	102 mg	4 %
H. CARBONO	16 g	45 g	15 %
AZÚCARES	6 g	17 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	17 %
PROTEÍNA	3 g	10 g	—