

YOGUR GRIEGO CON FRUTAS FRESCAS, MIEL Y GRANOLA

1 porción

INGREDIENTES

- 200 gramos de yogur sin azucar
- 1 taza de fruta picada de temporada [140 g]
- 1 cucharadita de miel [7 g]
- 30 gramos de granola

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En un tazón, colocar el yogur. Agregar las frutas frescas cortadas en trozos pequeños. Rociar con miel y granola. Mezclar suavemente para integrar los ingredientes.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [377 g]	% DDR
ENERGÍA	69 kcal	261 kcal	13 %
GRASA	2 g	6 g	10 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	8 %
COLESTEROL	1 mg	3 mg	1 %
SODIO	29 mg	109 mg	5 %
H. CARBONO	11 g	41 g	14 %
AZÚCARES	4 g	16 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	15 %
PROTEÍNA	3 g	11 g	—