

AVENA CON YOGUR Y GRANOLA (MICROONDAS)

1 porción

INGREDIENTES

- 1/2 taza de avena en hojuelas [20 g]
- 1 unidad comercial de yogur griego [125 g]
- 1/2 porción de granola [25 g]
- 1/4 taza de fruta picada [35 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Mezcla la avena y el yogur griego en un recipiente apto para microondas.
- 2º Cocina en el microondas a potencia alta durante 1 minuto, o hasta que la avena esté caliente. TAMBIEN PUEDES DEJARLA FRIA
- 3º Agrega la granola y la fruta fresca.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [205 g]	% DDR
ENERGÍA	171 kcal	351 kcal	18 %
GRASA	9 g	19 g	29 %
GRASAS SATURADAS	5 g	10 g	49 %
COLESTEROL	7 mg	14 mg	5 %
SODIO	44 mg	91 mg	4 %
H. CARBONO	16 g	33 g	11 %
AZÚCARES	2 g	3 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	4 g	17 %
PROTEÍNA	7 g	14 g	—