

**BOL DE YOGUR CON FRUTA, AVENA Y NUECES** 5 minutos 1 porción**INGREDIENTES**

- 1 unidad comercial de yogur, entero, natural (125 g)
- 3 unidades sin cáscara de nuez, cruda (15 g)
- 1 ración individual de avena, cruda (35 g)
- 1 cucharada de postre de miel (8 g)
- 3 unidades medianas de fresa (81 g)

**MÉTODO DE PREPARACIÓN**

- 1º Ponemos primero el yogur
- 2º Después vamos adornando alrededor con las fresas laminadas en forma de abanico, las nueces y la avena.
- 3º Por último regamos con la miel por encima.

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORCIÓN (253 g)	% DDR
ENERGÍA	123 kcal	310 kcal	15 %
PROTEÍNA	5 g	12 g	24 %
H. CARBONO	16 g	41 g	16 %
AZÚCARES	5 g	12 g	13 %
GRASA	4 g	11 g	15 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	6 g	23 %
SODIO	44 mg	111 mg	5 %