

YOGUR DE SOJA CON AVENA, PLÁTANO Y NUECES

 1.5 porciones

INGREDIENTES

- 200 gramos de preparado de soja, alternativa al yogur, natural con coco Alpro
- 1 unidad mediana de plátano (150 g)
- 3 cucharadas soperas de avena en copos, para el desayuno (39 g)
- 20 gramos de nuez, cruda

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Mezclar todo en un bol.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (239 g)	% DDR
ENERGÍA	133 kcal	318 kcal	16 %
PROTEÍNA	5 g	12 g	24 %
H. CARBONO	13 g	31 g	12 %
AZÚCARES	1 g	3 g	3 %
GRASA	6 g	15 g	21 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	7 g	27 %
SODIO	74 mg	177 mg	7 %