

## YOGUR DE SOJA CON ARÁNDANOS, AVENA Y NUECES

 1.7 porción

### INGREDIENTES

- 200 gramos de preparado de soja, alternativa al yogur, natural con coco Alpro
- 1 puñado, mano cerrada de arándano, crudo [20 g]
- 3 cucharadas soperas de avena en copos, para el desayuno [39 g]
- 20 gramos de nuez

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Mezclar todo en un bol

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (168 g)	% DDR
ENERGÍA	137 kcal	231 kcal	12 %
PROTEÍNA	6 g	10 g	20 %
H. CARBONO	11 g	18 g	7 %
AZÚCARES	2 g	4 g	4 %
GRASA	8 g	13 g	18 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	12 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	4 g	17 %
SODIO	93 mg	156 mg	6 %