

DESAYUNO DE SOJA, AVENA, CHÍA Y ARÁNDANOS.

 1 porción

INGREDIENTES

- 200 gramos de bebida de soja
- 1 ración individual de avena en copos, para el desayuno [35 g]
- 1 Unidad individual de chía [15 g]
- 1 puñado, mano cerrada de arandano [20 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Mezclar los ingredientes en un bol y dejar reposar 15 minutos antes de tomar.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [270 g]	% DDR
ENERGÍA	115 kcal	310 kcal	16 %
PROTEÍNA	6 g	15 g	30 %
H. CARBONO	12 g	33 g	13 %
AZÚCARES	0 g	0 g	0 %
GRASA	4 g	11 g	16 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	7 g	28 %
SODIO	3 mg	8 mg	0 %