

DESAYUNO DE SOJA, AVENA, CHÍA Y FRUTA

 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]  1 unidad mediana de manzana, con piel, cruda [180 g]  100 gramos de fresa  1 unidad mediana de kiwi [110 g]  1 unidad mediana de pera [180 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 [346 g]	% DDR
ENERGÍA	101 kcal	349 kcal	17 %
PROTEÍNA	4 g	16 g	31 %
H. CARBONO	12 g	42 g	16 %
AZÚCARES	1 g	3 g	3 %
GRASA	3 g	11 g	16 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	8 g	33 %
SODIO	3 mg	11 mg	0 %