

YOGUR DE SOJA, FRUTOS ROJOS, AVENA Y NUEZ.

 1 porción

INGREDIENTES

- 2 dosis de preparado de soja, alternativa al yogur, natural con coco Alpro (200 g) o 2 dosis de preparado de soja, alternativa al yogur, de mango sin azúcar añadido Alpro (200 g)
- 3 unidades grandes de fresa (132 g)
- 1 puñado, mano cerrada de arandano (20 g)
- 1 ración individual de avena en copos, para el desayuno (35 g)
- 20 gramos de nuez

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Mezclar todo en un bol y dejar reposar 15 minutos para que la avena se humedezca.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (402 g)	% DDR
ENERGÍA	104 kcal	416 kcal	21 %
PROTEÍNA	4 g	17 g	33 %
H. CARBONO	10 g	39 g	15 %
AZÚCARES	2 g	8 g	9 %
GRASA	5 g	21 g	29 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	17 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	10 g	40 %
SODIO	55 mg	221 mg	9 %