

YOGUR DE SOJA, AVENA, CHÍA Y FRESAS.

Desayuno

 1 porción

INGREDIENTES

- 150 gramos de preparado de soja, alternativa al yogur, de mango sin azúcar añadido Alpro
- 3 cucharadas soperas de avena en copos, para el desayuno [39 g]
- 3 unidades medianas de fresa [81 g]
- 15 gramos de nuez
- 1 Unidad individual de chía [15 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Juntar todos los ingredientes en un bol y dejar reposar 15 minutos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [297 g]	% DDR
ENERGÍA	143 kcal	423 kcal	21 %
PROTEÍNA	6 g	17 g	35 %
H. CARBONO	13 g	38 g	15 %
AZÚCARES	3 g	8 g	9 %
GRASA	7 g	20 g	29 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	8 g	31 %
SODIO	46 mg	136 mg	6 %