

KEFIR CON AVENA, PLÁTANO Y NUECES

 1.5 porciones

INGREDIENTES

- 200 gramos de kefir
- 1 unidad mediana de plátano (150 g)
- 3 cucharadas soperas de avena en copos, para el desayuno (39 g)
- 20 gramos de nuez, cruda
- 1 cucharada de postre de canela, en polvo (3 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Mezclar todo en un bol.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORCIÓN (239 g) | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA | 140 kcal | 334 kcal | 17 % |
| PROTEÍNA | 5 g | 11 g | 22 % |
| H. CARBONO | 15 g | 36 g | 14 % |
| AZÚCARES | 0 g | 0 g | 0 % |
| GRASA | 6 g | 15 g | 22 % |
| GRASAS SATURADAS | 2 g | 4 g | 21 % |
| FIBRA ALIMENTARIA | 3 g | 6 g | 26 % |
| SODIO | 27 mg | 65 mg | 3 % |