



ANILLOS DE CEREALES DE AVENA CON LECHE SOJA CON CHOCOLATE

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 Porción de anillos de cereales de avena mercadona (40 g)
- 200 gramos de bebida soja chocolate sin azúcar (mercadona)
- 1/2 unidad mediana de manzana, con piel, cruda (90 g)
- 6 Arándanos de arándanos deshidratados mercadona (5 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Añadir los cereales al bolw
- 2º Y a continuación la leche

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (311 g)	% DDR
ENERGÍA	92 kcal	287 kcal	14 %
PROTEÍNA	4 g	13 g	25 %
H. CARBONO	13 g	40 g	15 %
AZÚCARES	4 g	13 g	14 %
GRASA	2 g	7 g	9 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	8 g	32 %
SODIO	104 mg	325 mg	14 %