



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 % |