

YOGUR CON SEMILLAS DE CHIA, NUECES Y ARANDANOS DESHIDRATADOS

 1 porción

Las semillas nos aportaran fibra, grasas saludables y varios micro nutrientes

INGREDIENTES

- 1 Cucharada sopera de semillas de chía [10 g]
- 1 unidad comercial de yogur griego [125 g]
- 1 unidad sin cáscara de nuez, cruda [5 g]
- 9 Arándanos de arándanos deshidratados mercadona [7 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Picar nueces y añadir las semillas y arándanos

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [145 g]	% DDR
ENERGÍA	179 kcal	259 kcal	13 %
PROTEÍNA	7 g	11 g	21 %
H. CARBONO	9 g	13 g	5 %
AZÚCARES	3 g	5 g	6 %
GRASA	12 g	18 g	25 %
GRASAS SATURADAS	6 g	9 g	45 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	4 g	14 %
SODIO	62 mg	89 mg	4 %