

YOGURT PREENTRENO

 1 porción

INGREDIENTES

- 15 Arándanos de arándanos deshidratados mercadona [12 g]
- 2 cucharadas soperas de avena en copos, para el desayuno [26 g]
- 1 cucharada de chía [7 g]
- 1 unidad comercial de yogur griego [125 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Prepara todos los ingredientes en un recipiente para llevar antes de entrenar

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (170 g)	% DDR
ENERGÍA	188 kcal	320 kcal	16 %
PROTEÍNA	7 g	13 g	25 %
H. CARBONO	19 g	32 g	12 %
AZÚCARES	5 g	8 g	9 %
GRASA	9 g	15 g	22 %
GRASAS SATURADAS	5 g	9 g	45 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	3 g	14 %
SODIO	54 mg	92 mg	4 %