

YOGURT CON CHOCOLATE NEGRO, FRESAS Y CHIA

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad comercial de yogur griego [125 g]
- 1 cucharada de chía [7 g]
- 1 unidad grande de fresa [44 g]
- 1 pastilla de chocolate, negro [8 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Mezclar todo en un bolw

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [182 g]	% DDR
ENERGÍA	132 kcal	241 kcal	12 %
PROTEÍNA	5 g	9 g	19 %
H. CARBONO	7 g	13 g	5 %
AZÚCARES	2 g	3 g	4 %
GRASA	9 g	17 g	24 %
GRASAS SATURADAS	6 g	10 g	52 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	8 %
SODIO	51 mg	92 mg	4 %