



YOGUR CON FRESA, CHOCOLATE Y CHIA

Delicia que sustituye a cualquier postre que sabemos que no nos conviene, le puedes añadir stevia si eres de l@s que le gusta el dulzor.

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad comercial de yogur, entero, natural [125 g]
- 1 unidad mediana de fresa [27 g]
- 1/2 Cucharada sopera de semillas de chía [5 g]
- 1 pastilla de chocolate, negro [8 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Picar chocolate y fresas, añadir a un bowl y después por último la chía y el yogurt.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [164 g]	% DDR
ENERGÍA	90 kcal	147 kcal	7 %
PROTEÍNA	4 g	6 g	13 %
H. CARBONO	7 g	11 g	4 %
AZÚCARES	5 g	9 g	10 %
GRASA	5 g	8 g	11 %
GRASAS SATURADAS	2 g	4 g	20 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	3 g	12 %
SODIO	66 mg	108 mg	5 %