



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 % |