



YOGUR DESNATADO CON CHÍA

Fuente de calcio

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad comercial de yogur, desnatado, natural [125 g]
- 1 Cucharada sopera de semillas de chía [10 g]
- 1 puñado, mano cerrada de arandano [20 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º mezclar todo,

2º [Imagen de freepik](https://www.freepik.es/foto-gratis/vista-superior-sabroso-yogur-arandanos_9955890.htm#fromView=search&page=1&position=27&uuid=a60123b5-8e33-4f52-a584-147d5386279e)

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [155 g]	% DDR
ENERGÍA	66 kcal	102 kcal	5 %
PROTEÍNA	5 g	8 g	15 %
H. CARBONO	5 g	8 g	3 %
AZÚCARES	4 g	6 g	7 %
GRASA	3 g	4 g	6 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	4 g	16 %
SODIO	57 mg	89 mg	4 %