



YOGUR CON 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 Cucharada sopera de semillas de chía [10 g]
- 1 pastilla de chocolate, negro [8 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Picar chocolate y añadir a un bowl y después por último la chía y el yogurt y remover. Si lo dejar reposar 2 minutitos mejor para que la chía se ablande

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [143 g]	% DDR
ENERGÍA	113 kcal	161 kcal	8 %
PROTEÍNA	5 g	7 g	15 %
H. CARBONO	7 g	9 g	4 %
AZÚCARES	6 g	9 g	10 %
GRASA	7 g	10 g	14 %
GRASAS SATURADAS	3 g	4 g	21 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	4 g	16 %
SODIO	75 mg	108 mg	4 %