

YOGUR CON BAYAS DE GOJI

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 puñado mano cerrada de bayas de goji (20 g)
- 1 unidad comercial de yogur, desnatado, natural (125 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Añadir las bayas al yogur

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [145 g]	% DDR
ENERGÍA	83 kcal	121 kcal	6 %
PROTEÍNA	5 g	8 g	15 %
H. CARBONO	13 g	19 g	7 %
AZÚCARES	12 g	17 g	19 %
GRASA	0 g	1 g	1 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	1 g	4 %
SODIO	61 mg	88 mg	4 %