

YOGURT DESNATADO CON FRESAS

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad comercial de yogur, desnatado, natural [125 g]
- 2 unidades medianas de fresa [54 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Partimos a trozos las fresas y se las añadimos al yogur en un bowl

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [177 g]	% DDR
ENERGÍA	38 kcal	68 kcal	3 %
PROTEÍNA	3 g	6 g	11 %
H. CARBONO	6 g	10 g	4 %
AZÚCARES	3 g	6 g	7 %
GRASA	0 g	1 g	1 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	1 g	5 %
SODIO	51 mg	89 mg	4 %