

## CEREALES CON LECHE Y PLÁTANO

 1 porción

### INGREDIENTES

- 1 Porción de anillos de cereales de avena mercadona [40 g]
- 1/2 unidad grande de plátano [100 g]
- 1 vaso pequeño de leche, desnatada, UHT [113 g]

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º poner todo en un bolw

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [214 g]	% DDR
ENERGÍA	117 kcal	251 kcal	13 %
PROTEÍNA	5 g	10 g	21 %
H. CARBONO	20 g	44 g	17 %
AZÚCARES	3 g	7 g	8 %
GRASA	1 g	3 g	4 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	6 g	26 %
SODIO	24 mg	51 mg	2 %