



## YOGUR CON CEREALES Y FRUTAS

Alto en fibra alimentaria para poder mejorar el tránsito intestinal. Podemos hacerlo en un frasco de mermelada y dejarlo en la heladera para llevar al trabajo.

 5 minutos

 5 minutos

 1 porción

## INGREDIENTES

- 1 porción de yogurt +proteínas natural (120 g)
- 3 cucharadas de granola estándar (21 g)
- 1 cucharada de nueces mixtas (12 g)
- 100 gramos de fruta, pulpa, fresca, cruda

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Añadir todos los ingredientes
- 2º servir en un bolw o un frasco. Dejar refrigerado
- 3º consumir

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

|                   | POR 100 g | POR PORCIÓN (253 g) | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA           | 108 kcal  | 274 kcal            | 14 %  |
| PROTEÍNA          | 7 g       | 17 g                | 34 %  |
| H. CARBONO        | 11 g      | 29 g                | 11 %  |
| AZÚCARES          | –         | –                   | –     |
| GRASA             | 5 g       | 12 g                | 17 %  |
| GRASAS SATURADAS  | 0 g       | 1 g                 | 6 %   |
| FIBRA ALIMENTARIA | 0 g       | 1 g                 | 4 %   |
| SODIO             | 35 mg     | 88 mg               | 4 %   |