



## ANILLOS DE CEREALES DE AVENA CON LECHE SEMI, MIEL Y CREMA DE CACAHUETE

 1 porción

### INGREDIENTES

- 1 Porción de anillos de cereales de avena mercadona [40 g]
- 1 vaso pequeño de leche, semidesnatada, UHT [113 g]
- 1 cucharada sopera de miel [18 g]
- 1 cucharada sopera colmada de crema de cacahuete [20 g]

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Añadir los cereales al bolw
- 2º Y a continuación la leche y demas

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [191 g]	% DDR
ENERGÍA	202 kcal	385 kcal	19 %
PROTEÍNA	7 g	14 g	29 %
H. CARBONO	25 g	48 g	18 %
AZÚCARES	4 g	8 g	9 %
GRASA	7 g	14 g	20 %
GRASAS SATURADAS	2 g	4 g	18 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	6 g	23 %
SODIO	62 mg	119 mg	5 %