



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

 1 porción

### INGREDIENTES

- 1 Porción de anillos de cereales de avena mercadona (40 g)
- 1 vaso pequeño de leche, semidesnatada, UHT (113 g)
- 1/2 unidad pequeña de plátano, crudo (50 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 [204 g]	% DDR
ENERGÍA	178 kcal	362 kcal	18 %
PROTEÍNA	7 g	15 g	29 %
H. CARBONO	20 g	40 g	15 %
AZÚCARES	7 g	13 g	15 %
GRASA	7 g	14 g	21 %
GRASAS SATURADAS	2 g	4 g	18 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	6 g	26 %
SODIO	56 mg	115 mg	5 %