



YOGUR CON CHOCOLATE NEGRO Y ARANDANO

Delicia que sustituye a cualquier postre que sabemos que no nos conviene, le puedes añadir stevia si eres de l@s que le gusta el dulzor.

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad comercial de yogur, entero, natural [125 g]
- 1 pastilla de chocolate, negro [8 g]
- 1 puñado, mano cerrada de arándano, crudo [20 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Picar chocolate y añadir a un bowl y después por último la chía y el yogurt y remover. Si lo dejar reposar 2 minutitos mejor para que la chía se ablande

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [153 g]	% DDR
ENERGÍA	82 kcal	125 kcal	6 %
PROTEÍNA	3 g	5 g	11 %
H. CARBONO	7 g	11 g	4 %
AZÚCARES	7 g	11 g	12 %
GRASA	4 g	6 g	9 %
GRASAS SATURADAS	2 g	4 g	19 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	6 %
SODIO	71 mg	108 mg	5 %