



YOGUR CON CHOCOLATE

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]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Picar chocolate y añadir a un bowl el yogurt y remover.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [133 g]	% DDR
ENERGÍA	86 kcal	115 kcal	6 %
PROTEÍNA	4 g	5 g	10 %
H. CARBONO	7 g	9 g	3 %
AZÚCARES	7 g	9 g	10 %
GRASA	5 g	6 g	9 %
GRASAS SATURADAS	3 g	4 g	19 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	1 g	4 %
SODIO	81 mg	108 mg	4 %