



YOGUR GRIEGO CON GRANOLA Y FRUTA, CANO

2 cucharads de yogur griego con 1/2 taza de granola y 1/2 taza de frutas

 10 minutos

 10 minutos

 1 taza

INGREDIENTES

- 40 gramos de yogur griego
- 1/2 porción de granola casera [26 g]
- 1/2 taza de fruta picada [70 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En un plato lindo colocar 3 cucharadas de Yogur Griego descremado
- 2º Agregar 1/2 taza de fruta picada, puede ser 1/2 manzana con 5 moras o la fruta que te guste
- 3º Por supuesto agrega 1/2 taza de granola [sin azucar] Cano-Nutri
- 4º Disfruta

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR TAZA [58 g]	% DDR
ENERGÍA	151 kcal	88 kcal	4 %
GRASA	8 g	4 g	7 %
GRASAS SATURADAS	4 g	2 g	11 %
COLESTEROL	3 mg	2 mg	1 %
SODIO	22 mg	13 mg	1 %
H. CARBONO	16 g	9 g	3 %
AZÚCARES	4 g	3 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	1 g	6 %
PROTEÍNA	5 g	3 g	—