



BOWL DE GRANOLA CON ARÁNDANOS Y PLÁTANO

INGREDIENTES

- 2-3 puñados, mano cerrada de arándano
- 1 unidad grande de plátano (200 g)
- 1 unidad comercial de yogur, entero, natural (125 g)
- 2 puñados de granola

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lava y seca los arándanos.
- 2º Corta el plátano en rodajas.
- 3º En un cuenco agrega el yogur, la granola, los arándanos y el plátano.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGÍA	111 kcal	6 %
PROTEÍNA	4 g	7 %
H. CARBONO	15 g	6 %
AZÚCARES	2 g	2 %
GRASA	4 g	6 %
GRASAS SATURADAS	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	12 %
SODIO	33 mg	1 %