



BATIDO DE FRUTOS ROJOS CON SKYR Y SEMILLAS DE CHÍA

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 porción de skyr (150 g)
- Frutos rojos: arándanos, frambuesa, fresas... [pueden ser congelados]
- 1 cucharada de semillas de chía (15 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Batir todos los ingredientes. En caso de escoger fruta congelada, dejar que se descongele unos minutos antes de realizar la elaboración, para evitar que se queme el motor de la batidora.
- 2º Alternativa: en lugar de realizar batido, comer el skyr con frutos rojos por encima + las semillas de chía. En este segundo caso, deja reposar las semillas de chía unos minutos antes de comerlo para que se hidraten.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [295 g]	% DDR
ENERGÍA	65 kcal	191 kcal	10 %
PROTEÍNA	6 g	16 g	32 %
H. CARBONO	5 g	16 g	6 %
AZÚCARES	0 g	0 g	0 %
GRASA	2 g	6 g	9 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	7 g	29 %
SODIO	1 mg	3 mg	0 %