



YOGUR CON FRUTA, CEREALES Y FRUTOS SECOS

 5 minutos

 5 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 2 unidades comerciales de yogur, desnatado, natural (250 g)
- 20 gramos de frutos Secos Variados
- 1 unidad mediana de pieza de Fruta (180 g)
- 1 cucharada sopera de avena, cruda (13 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Añadir todos los ingredientes
- 2º servir en una compotera o un frasco. Dejar refrigerado
- 3º consumir

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [416 g]	% DDR
ENERGÍA	81 kcal	335 kcal	17 %
PROTEÍNA	4 g	16 g	32 %
H. CARBONO	9 g	38 g	14 %
AZÚCARES	3 g	12 g	14 %
GRASA	3 g	14 g	21 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	12 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	20 %
SODIO	43 mg	180 mg	8 %