



BOL DE YOGUR CON AVENA, SEMILLAS Y FRUTA (+ PROTE)

Avena integral sin gluten

 10 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 2 unidades comerciales de yogur, desnatado, natural (250 g)
- 1 cucharada sopera rasa de semilla de lino (7 g)
- 3 cucharaditas de semilla de chía (7 g)
- 2 unidades pequeñas de pieza de Fruta (300 g)
- 1 cucharada sopera de avena, cruda (13 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En un bol incorporar los ingredientes y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (499 g)	% DDR
ENERGÍA	68 kcal	340 kcal	17 %
PROTEÍNA	3 g	17 g	33 %
H. CARBONO	10 g	51 g	19 %
AZÚCARES	2 g	12 g	14 %
GRASA	2 g	8 g	12 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	8 g	31 %
SODIO	38 mg	191 mg	8 %