



BOL DE LECHE CON FRUTA Y CEREALES (1,5HC-0,5P-1G)

 1 porción

INGREDIENTES

- 250 gramos de leche, semidesnatada, pasteurizada o 1 vaso grande de bebida de soja (225 g)
- 1 unidad mediana de plátano (150 g) u otras frutas
- 25 gramos de granola baja en azúcares - Hacendado -
- 1 unidad sin cáscara de nuez (5 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Trocea la fruta, añade los cereales y frutos secos y baña con la leche

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (359 g)	% DDR
ENERGÍA	97 kcal	347 kcal	17 %
PROTEÍNA	4 g	13 g	26 %
H. CARBONO	12 g	43 g	17 %
AZÚCARES	2 g	7 g	8 %
GRASA	4 g	13 g	19 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	7 g	28 %
SODIO	17 mg	62 mg	3 %