



YOGUR GRIEGO CON ARÁNDANOS, CHOCOLATE NEGRO Y SEMILLAS DE LINO

Yogur griego con fresas

 5 minutos 5 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 20 gramos de chocolate 85% Cacao
- 100 gramos de arandano
- 1 unidad comercial de yogur griego (125 g)
- 1 cucharada sopera rasa de semilla de lino (7 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Limpiar y cortar las fresas en trocitos.
- 2º Mezclar con el yogurt y servir.
- 3º Trocear 1 onza de chocolate 85% y añadir al yogur con fresas.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (252 g)	% DDR
ENERGÍA	144 kcal	362 kcal	18 %
PROTEÍNA	5 g	12 g	25 %
H. CARBONO	7 g	19 g	7 %
AZÚCARES	1 g	2 g	2 %
GRASA	10 g	26 g	36 %
GRASAS SATURADAS	6 g	14 g	72 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	7 g	27 %
SODIO	36 mg	92 mg	4 %