



YOGUR GRIEGO LIGERO CON AVENA Y FRUTOS SECOS

 5 minutos

 5 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 2 Unidades de yogur Griego Ligero (250 g)
- 1 puñado, mano cerrada de frutos secos (20 g)
- 40 gramos de avena en copos, para el desayuno

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 (310 g)	% DDR
ENERGÍA	132 kcal	410 kcal	21 %
PROTEÍNA	7 g	21 g	42 %
H. CARBONO	13 g	40 g	15 %
AZÚCARES	4 g	12 g	13 %
GRASA	6 g	18 g	26 %
GRASAS SATURADAS	2 g	5 g	27 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	6 g	23 %
SODIO	44 mg	135 mg	6 %