



KEFIR CON ARÁNDANOS Y NUECES DE BRASIL

 5 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 dosis de kéfir natural [140 g]
- 2 puñados, mano cerrada de arándano, crudo [40 g]
- 1 puñado, mano cerrada, sin cáscara de nuez, cruda [20 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Servimos el kefir en un bol
- 2º Troceamos las nueces e incorporamos al kefir
- 3º Lavamos los arandanos y los añadimos al bol
- 4º Y a disfrutar comiendo!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (189 g)	% DDR
ENERGÍA	91 kcal	171 kcal	9 %
PROTEÍNA	3 g	6 g	13 %
H. CARBONO	6 g	11 g	4 %
AZÚCARES	6 g	11 g	12 %
GRASA	6 g	11 g	15 %
GRASAS SATURADAS	2 g	4 g	18 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	7 %
SODIO	1 mg	2 mg	0 %