



## 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 %   |