



YOGUR NATURAL CON SEMILLAS DE CHÍA Y FRESAS

Puedes agregar otras frutas al yogur, como frutillas, kiwi arándanos o frambuesas

 1 porción

INGREDIENTES

- 10 gramos de chía
- 100 gramos de fresa
- 1 unidad comercial de yogur, entero, natural (125 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º En un bol, mezclar el yogur con las semillas de chía hidratadas y fresas.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (235 g)	% DDR
ENERGÍA	52 kcal	121 kcal	6 %
PROTEÍNA	3 g	6 g	12 %
H. CARBONO	6 g	13 g	5 %
AZÚCARES	2 g	6 g	6 %
GRASA	2 g	5 g	7 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	12 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	9 %
SODIO	47 mg	111 mg	5 %