



YOGUR DE CABRA CON COPOS DE AVENA Y ARÁNDANOS.

Una forma saludable de disfrutar un postre dulce

 5 minutos 5 minutos 1 Vaso

INGREDIENTES

- 1 Unidad de yogur natural de cabra - Hacendado (125 g)
- 100 gramos de arándano, crudo
- 50 gramos de avena en copos, para el desayuno

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En un vasito añadir el puñado de arándanos, frescos o congelados, y el yogur natural de cabra. Puedes sustituir los arándanos por frambuesas, moras o mezclas de frutos rojos congelados.
- 2º Espolvorear/trocear, una onza de chocolate negro del 85% cacao.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR VASO (275 g)	% DDR
ENERGÍA	121 kcal	334 kcal	17 %
PROTEÍNA	5 g	13 g	26 %
H. CARBONO	17 g	45 g	17 %
AZÚCARES	6 g	17 g	18 %
GRASA	3 g	9 g	13 %
GRASAS SATURADAS	2 g	5 g	24 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	8 g	32 %
SODIO	1 mg	4 mg	0 %