



YOGUR DE CABRA CON FRUTOS SECOS AL NATURAL

Yogur de cabra con fresas/arándanos

 5 minutos

 5 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 Unidad de yogur natural de cabra - Hacendado [125 g]
- 1 puñado, mano cerrada de frutos secos [20 g]

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 (145 g)	% DDR
ENERGÍA	144 kcal	209 kcal	10 %
PROTEÍNA	4 g	5 g	11 %
H. CARBONO	7 g	10 g	4 %
AZÚCARES	4 g	5 g	6 %
GRASA	11 g	16 g	23 %
GRASAS SATURADAS	4 g	6 g	28 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	7 %
SODIO	92 mg	134 mg	6 %