



YOGUR NATURAL CON SEMILLAS DE CHÍA, FRESAS Y AVENA.

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)
- 1 ración individual de avena, cruda (35 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 (270 g) | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA | 97 kcal | 261 kcal | 13 % |
| PROTEÍNA | 4 g | 12 g | 24 % |
| H. CARBONO | 13 g | 36 g | 14 % |
| AZÚCARES | 2 g | 6 g | 6 % |
| GRASA | 3 g | 7 g | 11 % |
| GRASAS SATURADAS | 1 g | 3 g | 14 % |
| FIBRA ALIMENTARIA | 2 g | 6 g | 24 % |
| SODIO | 41 mg | 112 mg | 5 % |