



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 %