



BOL DE KIWI, CEREALES Y YOGUR (COPIA)

 1 porción

INGREDIENTES

- 30 gramos de corn flakes [0% azucar mercadona]
- 1 puñado, mano cerrada de frutos secos [20 g]
- 1 unidad comercial de yogur, entero, natural [125 g]
- 1 unidad mediana de kiwi [110 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pon el yogur de base, añade el kiwi cortado con los cereales y una cucharada de mantequilla de cacahuete

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [267 g]	% DDR
ENERGÍA	129 kcal	344 kcal	17 %
PROTEÍNA	3 g	8 g	16 %
H. CARBONO	17 g	45 g	17 %
AZÚCARES	2 g	6 g	6 %
GRASA	5 g	15 g	21 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	18 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	5 g	20 %
SODIO	92 mg	245 mg	10 %