

BOL DE YOGURT NATURAL PROTEICO CON CEREALES, FRUTOS SECOS Y FRUTOS ROJOS -



Hoy os traigo un receta de yogur con cereales y frutos rojos que es súper sencilla de preparar y que os servirá para aquellos días en los que no tenéis tiempo de prepararos un desayuno demasiado elaborado, o para esas tardes que no sabéis que merendar. Es una receta muy apetecible por sus colores tan llamativos que dan los frutos rojos, y es genial para incorporarla a nuestra dieta saludable. Además, los hidratos de carbono aportados gracias a los cereales serán unos hidratos de carbono de alta calidad, con su aportación de proteína por parte del yogur natural y todos esos micronutrientes que nos aportarán esos tan deliciosos frutos rojos. ¿Os enseño a prepararla?

 15 minutos
 10 minutos
 1 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad de yogurt, desnatado, alto en proteínas sin azúcar añadido [mercadona] (120 g)
- 30 gramos de avena en copos, para el desayuno
- 30 gramos de fresa  30 gramos de frambuesa, cruda  30 gramos de arandano  1 unidad mediana de kiwi (110 g)  1 ración individual de mandarina [215 g]
- 15 gramos de nuez [natural]  15 gramos de almendra [natural]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Incorporar al bol los 2 yogures naturales desnatados altos en proteínas, puedes añadir 1 cucharadita de sacarina líquida para endulzar.
- 2º A continuación, poner por encima los demás ingredientes los copos de avena en primer lugar, después los frutos del bosque
- 3º A continuación, poner por encima los demás ingredientes los copos de avena en primer lugar, después los frutos del bosque y por último los frutos secos que los puedes añadir enteros o picados.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [232 g]	% DDR
ENERGÍA	130 kcal	302 kcal	15 %
PROTEÍNA	8 g	19 g	38 %
H. CARBONO	12 g	28 g	11 %
AZÚCARES	2 g	5 g	6 %
GRASA	5 g	11 g	16 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	6 g	24 %
SODIO	12 mg	28 mg	1 %