



BOL DE YOGUR CON ARÁNDANOS, FRAMBUESAS Y AVENA

 1 porción

INGREDIENTES

- 40 gramos de avena en copos, para el desayuno
- 1 puñado, mano cerrada de arándano, crudo (20 g)
- 1 puñado, mano cerrada de frambuesa, cruda (20 g)
- 200 gramos de preparado de coco, alternativa al yogur, natural Alpro

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En un bol, agrega el yogur, la fruta y los copos de avena.
- 2º A disfrutar!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (280 g)	% DDR
ENERGÍA	120 kcal	336 kcal	17 %
PROTEÍNA	3 g	8 g	15 %
H. CARBONO	14 g	39 g	15 %
AZÚCARES	2 g	5 g	5 %
GRASA	5 g	15 g	21 %
GRASAS SATURADAS	4 g	12 g	59 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	6 g	24 %
SODIO	21 mg	59 mg	2 %