



YOGUR CON FRUTA Y CEREAL

 1 porción

INGREDIENTES

- 125 gramos de yogur Natural de Proteínas
- 30 gramos de Cereales sin azucar
- Fruta al gusto
- Edulcorante (opcional)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pon en tu bol el yogur de proteínas, queso batido o yogur griego. Puedes añadir edulcorante a tu gusto si lo deseas. Coloca los cereales a un lado y las frutas al otro o a tu gusto.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORCIÓN (176 g) | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA | 110 kcal | 194 kcal | 10 % |
| PROTEÍNA | 9 g | 16 g | 31 % |
| H. CARBONO | 17 g | 29 g | 11 % |
| AZÚCARES | 3 g | 6 g | 7 % |
| GRASA | 1 g | 2 g | 3 % |
| GRASAS SATURADAS | 0 g | 0 g | 2 % |
| FIBRA ALIMENTARIA | 1 g | 2 g | 8 % |
| SODIO | 0 mg | 1 mg | 0 % |