

**YOGUR CON GRANOLA Y FRUTA** 1 porción**INGREDIENTES**

- 125 gramos de yogur Natural de Proteínas
- 30 gramos de granola sin azúcares añadidos
- 1 puñado, mano cerrada de arándano, crudo (20 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º En tu bol preferido coloca el yogur, la granola y la fruta. Puedes hacerlo invertido: colocar la granola, el yogur y la fruta. Dejar reposar unas horas en el frigorífico y consumir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (175 g)	% DDR
ENERGÍA	100 kcal	176 kcal	9 %
PROTEÍNA	9 g	16 g	32 %
H. CARBONO	11 g	19 g	7 %
AZÚCARES	4 g	8 g	9 %
GRASA	3 g	5 g	8 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	9 %
SODIO	2 mg	4 mg	0 %