



## YOGURT CON FRUTA

 5 minutos

 1 porción

## INGREDIENTES

- Media pieza de fruta a tu elección
- 125 gramos de yogur Natural de Proteínas

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En un bowl, añadir todos los ingredientes.
- 2º Puedes agregar canela al gusto.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (185 g)	% DDR
ENERGÍA	64 kcal	118 kcal	6 %
PROTEÍNA	7 g	13 g	26 %
H. CARBONO	10 g	18 g	7 %
AZÚCARES	6 g	11 g	12 %
GRASA	0 g	1 g	1 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	6 %
SODIO	0 mg	0 mg	0 %