



## YOGUR CON FRUTA Y FRUTOS SECOS

 5 minutos

 1 porción

### INGREDIENTES

- 20 gramos de arándano, crudo
- 2 unidades sin cáscara de nuez, cruda [10 g]
- 125gr de yogur de proteínas / Natural / Vegetal

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Mezclar todo y a disfrutar

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [310 g]	% DDR
ENERGÍA	74 kcal	229 kcal	11 %
PROTEÍNA	4 g	12 g	24 %
H. CARBONO	4 g	11 g	4 %
AZÚCARES	3 g	10 g	11 %
GRASA	5 g	14 g	20 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	17 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	16 %
SODIO	107 mg	333 mg	14 %