



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 % |