



## YOGUR CON CEREAL

 1 porción

### INGREDIENTES

- 125 gramos de yogur natural de proteínas
- 30 gramos de Cereales sin azucar
- Edulcorante (opcional)

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pon en tu bol el yogur de proteínas, queso batido o yogur griego y los cereales de tu preferencia. Puedes añadir edulcorante a tu gusto si lo deseas.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (156 g)	% DDR
ENERGÍA	118 kcal	184 kcal	9 %
PROTEÍNA	10 g	16 g	31 %
H. CARBONO	17 g	27 g	10 %
AZÚCARES	2 g	4 g	4 %
GRASA	1 g	2 g	3 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	1 g	5 %
SODIO	0 mg	0 mg	0 %