nutrium

Sonia Ruiz

HELADO DE YOGUR Y MIEL

1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada de postre de miel (8 g)
- 1 pastilla de chocolate, negro (8 g)
- 1 unidad comercial de yogur griego (125 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Congelar en el freezer yogur griego en cubeteras para hielos.

2º Servir antes de que comience a derretir con chocolate picado por encima.

3º Al otro día procesar en una licuadora los cubitos de yogur junto a la miel.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (141 g)	% DDR
ENERGÍA	152 kcal	215 kcal	11 %
PROTEÍNA	4 g	5 g	10 %
H. CARBONO	10 g	14 g	5 %
AZÚCARES	7 g	9 g	11 %
GRASA	11 g	15 g	22 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	1 g	4 %
SODIO	37 mg	53 mg	2 %