Tomás Ortuño
Dietista-Nutricionista · MU00259

YOGUR ENTERO NATURAL CON ARÁNDANOS

1 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad comercial de yogur, entero, natural (125 g)
- 3 puñados, mano cerrada de arándano, crudo (60 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Mezclar con el yogur y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (185 g)	% DDR
ENERGÍA	56 kcal	103 kcal	5 %
PROTEÍNA	3 g	5 g	10 %
H. CARBONO	7 g	12 g	5 %
AZÚCARES	7 g	12 g	14 %
GRASA	2 g	3 g	5 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	7 %
SODIO	58 mg	108 mg	4 %