

YOGUR ENTERO NATURAL CON MANDARINA

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad comercial de yogur, entero, natural [125 g]
- 1 unidad mediana de mandarina, cruda [70 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Mezclar con el yogur y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (174 g)	% DDR
ENERGÍA	55 kcal	95 kcal	5 %
PROTEÍNA	3 g	5 g	10 %
H. CARBONO	6 g	11 g	4 %
AZÚCARES	6 g	11 g	12 %
GRASA	2 g	3 g	5 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	2 %
SODIO	62 mg	108 mg	5 %