Tomás Ortuño
Dietista-Nutricionista · MU00259

YOGUR ENTERO NATURAL CON NUECES

1 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad comercial de yogur, entero, natural (125 g)
- 1 puñado, mano cerrada, sin cáscara de nuez, cruda (20 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Mezclar con el yogur y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (134 g)	% DDR
ENERGÍA	99 kcal	133 kcal	7 %
PROTEÍNA	4 g	6 g	12 %
H. CARBONO	4 g	6 g	2 %
AZÚCARES	4 g	6 g	6 %
GRASA	7 g	9 g	13 %
GRASAS SATURADAS	2 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	1 g	2 %
SODIO	80 mg	107 mg	4 %