Tomás Ortuño
Dietista-Nutricionista · MU00259

YOGUR ENTERO NATURAL CON ANACARDOS

1 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad comercial de yogur, entero, natural (125 g)
- 16 gramos de anacardo, crudo

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Mezclar con el yogur y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (145 g)	% DDR
ENERGÍA	128 kcal	186 kcal	9 %
PROTEÍNA	6 g	8 g	16 %
H. CARBONO	8 g	12 g	5 %
AZÚCARES	4 g	6 g	6 %
GRASA	8 g	12 g	17 %
GRASAS SATURADAS	2 g	4 g	18 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	1 %
SODIO	76 mg	110 mg	5 %