

YOGUR ENTERO NATURAL CON ALMENDRAS

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad comercial de yogur, entero, natural (125 g)
- 1 puñado, mano cerrada de almendra, tostada (20 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Mezclar con el yogur y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (145 g)	% DDR
ENERGÍA	139 kcal	201 kcal	10 %
PROTEÍNA	6 g	9 g	18 %
H. CARBONO	5 g	7 g	3 %
AZÚCARES	4 g	6 g	7 %
GRASA	10 g	15 g	21 %
GRASAS SATURADAS	2 g	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	3 g	11 %
SODIO	76 mg	110 mg	5 %