

YOGUR ENTERO NATURAL CON PISTACHOS

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad comercial de yogur, entero, natural [125 g]
- Un puñado de pistachos [13 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Mezclar con el yogur y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [138 g]	% DDR
ENERGÍA	105 kcal	144 kcal	7 %
PROTEÍNA	5 g	7 g	15 %
H. CARBONO	6 g	8 g	3 %
AZÚCARES	4 g	6 g	6 %
GRASA	7 g	10 g	14 %
GRASAS SATURADAS	2 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	0 %
SODIO	140 mg	193 mg	8 %