

## YOGUR ENTERO NATURAL CON COPOS DE AVENA

1 porción

### INGREDIENTES

- 1 unidad comercial de yogur, entero, natural [125 g]
- 1 ración individual de avena en copos, para el desayuno [35 g]

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Mezclar con el yogur y servir.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (160 g)	% DDR
ENERGÍA	125 kcal	200 kcal	10 %
PROTEÍNA	6 g	10 g	20 %
H. CARBONO	16 g	26 g	10 %
AZÚCARES	3 g	6 g	6 %
GRASA	4 g	6 g	8 %
GRASAS SATURADAS	2 g	2 g	12 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	4 g	14 %
SODIO	68 mg	108 mg	5 %