

YOGUR ENTERO NATURAL CON CHOCOLATE (+85 %)

1 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad comercial de yogur, entero, natural (125 g)
- 10 gramos de chocolate con más de 85 % de cacao (1 onza)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Mezclar con el yogur y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (135 g)	% DDR
ENERGÍA	97 kcal	131 kcal	7 %
PROTEÍNA	4 g	5 g	11 %
H. CARBONO	8 g	10 g	4 %
AZÚCARES	6 g	8 g	9 %
GRASA	6 g	8 g	11 %
GRASAS SATURADAS	3 g	5 g	23 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	1 g	4 %
SODIO	81 mg	109 mg	5 %