

YOGUR ENTERO NATURAL CON SEMILLAS DE CHÍA

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad comercial de yogur, entero, natural [125 g]
- 2 cucharaditas de semilla de chía [5 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Mezclar con el yogur y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (130 g)	% DDR
ENERGÍA	75 kcal	98 kcal	5 %
PROTEÍNA	5 g	6 g	12 %
H. CARBONO	5 g	6 g	2 %
AZÚCARES	4 g	6 g	6 %
GRASA	4 g	6 g	8 %
GRASAS SATURADAS	2 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	0 %
SODIO	86 mg	111 mg	5 %