

## YOGUR ENTERO NATURAL CON SEMILLAS DE CALABAZA

1 porción

### INGREDIENTES

- 1 unidad comercial de yogur, entero, natural [125 g]
- 1 cucharada de semilla de calabaza [10 g]

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Mezclar con el yogur y servir.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [135 g]	% DDR
ENERGÍA	83 kcal	112 kcal	6 %
PROTEÍNA	5 g	7 g	14 %
H. CARBONO	5 g	7 g	3 %
AZÚCARES	4 g	6 g	6 %
GRASA	5 g	7 g	10 %
GRASAS SATURADAS	2 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	0 %
SODIO	79 mg	107 mg	4 %