

YOGUR ENTERO NATURAL CON SEMILLAS DE GIRASOL

1 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad comercial de yogur, entero, natural [125 g]
- 2 cucharaditas de semilla de girasol [6 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Mezclar con el yogur y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (131 g)	% DDR
ENERGÍA	81 kcal	106 kcal	5 %
PROTEÍNA	5 g	6 g	12 %
H. CARBONO	5 g	7 g	3 %
AZÚCARES	4 g	6 g	6 %
GRASA	5 g	6 g	9 %
GRASAS SATURADAS	2 g	2 g	12 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	0 %
SODIO	82 mg	107 mg	4 %