

**BERRY PARFAIT**

Recetas nutritivas para tu salud...

5 minutos
20 minutos
1 porción**INGREDIENTES**

- 3/4 taza de yoghur light (180 g)
- 1/2 taza de frambuesa (62 g)
- 3/4 taza de mora azul (108 g)
- 2 cucharaditas de miel (14 g)
- 1 porción de nuez picada (10 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Agregar uno a uno los ingredientes al recipiente (doble capa).
- 2º Mantener 15 minutos en la nevera antes de consumir.
- 3º Agregar nuez picada (decoración).

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (374 g)	% DDR
ENERGÍA	82 kcal	308 kcal	15 %
GRASA	2 g	8 g	13 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
COLESTEROL	1 mg	5 mg	2 %
SODIO	27 mg	101 mg	4 %
H. CARBONO	14 g	51 g	17 %
AZÚCARES	6 g	22 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	12 g	49 %
PROTEÍNA	3 g	10 g	—