nutrium

Grecia Lizet Sánchez Figuero
a

PALETAS DE YOGUR CON FRUTA

Paletitas saludables ideales para los niños de la casa. Receta para 1 paleta.

1 porción

INGREDIENTES

- 1/2 taza de yogur griego (63 g)
- 1/2 taza de fresa rebanada (83 g)
- 1 pieza de durazno amarillo (87 g)
- 1 cucharada de granola estándar (7 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º En un molde para paletas añade por capaz, yogur y trocitos de fruta , al Último añade la granola.

2º Déjalo en el congelador toda la noche .

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (150 g)	% DDR
ENERGÍA	61 kcal	92 kcal	5 %
GRASA	3 g	5 g	8 %
GRASAS SATURADAS	–	–	–
COLESTEROL	–	–	–
SODIO	12 mg	18 mg	1 %
H. CARBONO	7 g	10 g	3 %
AZÚCARES	3 g	5 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	1 g	5 %
PROTEÍNA	2 g	2 g	–