Saida Torres Sánchez
Dietista-Nutricionista · Col. MAD00502

COPA DE YOGUR CON FRUTOS ROJOS

2 horas
1 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad comercial de yogur, entero, natural (125 g)
- 1 puñado, mano cerrada de frambuesa, cruda (20 g)
- 1 puñado, mano cerrada de arándano, crudo (20 g)
- 1 puñado, mano cerrada, sin cáscara de nuez, cruda (20 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º mezclar todos los ingredientes y tomarlo sin azúcar

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (174 g)	% DDR
ENERGÍA	87 kcal	151 kcal	8 %
PROTEÍNA	4 g	6 g	13 %
H. CARBONO	5 g	10 g	4 %
AZÚCARES	5 g	9 g	10 %
GRASA	5 g	9 g	14 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	10 %
SODIO	62 mg	108 mg	5 %