

## BATIDO DE MANZANA Y YOGUR

 1 porción

### INGREDIENTES

- 1 unidad pequeña de manzana, variedad s/e, cruda [150 g]
- 1 unidad comercial de yogur, descremado, natural [125 g]
- 50 gramos [1/4 de taza ó vaso] de leche, descremada a elección UHT

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Mezclar todo en la licuadora.
- 2º Dejar unos minutos en heladera ó freezer y servir!

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [286 g]	% DDR
ENERGÍA	36 kcal	104 kcal	5 %
GRASA	0 g	0 g	1 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
COLESTEROL	1 mg	2 mg	1 %
SODIO	34 mg	99 mg	4 %
H. CARBONO	6 g	17 g	6 %
AZÚCARES	6 g	17 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	9 %
PROTEÍNA	2 g	7 g	-