

FRUTILLA Y KIWI CON YOGUR

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad comercial de yogur, descremado natural 125 g]
- 50 gramos de kiwi, crudo (medio kiwi)
- frutilla 5 unidades

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortar las frutas a trocitos y mezclar con el yogur.
- 2º Servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORCIÓN [245 g] | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA | 40 kcal | 98 kcal | 5 % |
| GRASA | 0 g | 1 g | 2 % |
| GRASAS SATURADAS | 0 g | 0 g | 1 % |
| COLESTEROL | 1 mg | 1 mg | 0 % |
| SODIO | 37 mg | 92 mg | 4 % |
| H. CARBONO | 6 g | 15 g | 5 % |
| AZÚCARES | 6 g | 15 g | – |
| FIBRA ALIMENTARIA | 1 g | 3 g | 10 % |
| PROTEÍNA | 2 g | 6 g | – |