

CUENCO DE FRUTAS Y ALL BRAN

 1 porción

INGREDIENTES

- 2 cucharadas de cereales tipo All Bran
- Frutillas frescas bien lavadas, cortadas en rodajas. cerezas frescas 1 puñado de mano cerrada de arándanos desecados.
- Media banana en rodajas
- 1 puñado de nueces
- 1 vaso pequeño de Yogur descremado leche descremada

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Colocar todos los ingredientes en un cuenco.
- 2º Añadir la leche o el yogur
- 3º Servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (317 g)	% DDR
ENERGÍA	120 kcal	380 kcal	19 %
GRASA	3 g	9 g	15 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
COLESTEROL	0 mg	1 mg	0 %
SODIO	120 mg	381 mg	16 %
H. CARBONO	17 g	53 g	18 %
AZÚCARES	3 g	10 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	11 g	44 %
PROTEÍNA	4 g	13 g	—