



KIWI Y CEREALES CON YOGUR

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 kiwi.
- 1 yogur natural.
- 1 cuchara sopera de avena en copos, para el desayuno (13 g)
- 1 puñado mano cerrada sin cáscara de nuez, cruda (20 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortar las frutas a trocitos; añadir los cereales que tu quieras y mezclar con el yogur.
- 2º Servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (240 g)	% DDR
ENERGÍA	86 kcal	207 kcal	10 %
PROTEÍNA	3 g	8 g	15 %
H. CARBONO	8 g	20 g	8 %
AZÚCARES	5 g	13 g	14 %
GRASA	4 g	10 g	14 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	4 g	16 %
SODIO	41 mg	99 mg	4 %