



YOGUR CON FRUTA Y NUECES.

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 yogur, entero, natural.
- 1 puñado de nueces.
- 1 unidad pequeña de kiwi, crudo (70 g)
- 1 unidad pequeña de plátano, crudo (100 g)
- 1 ración individual de fresón, crudo (140 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Mezclar todos los ingredientes y disfrutar

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (389 g)	% DDR
ENERGÍA	58 kcal	226 kcal	11 %
PROTEÍNA	2 g	7 g	14 %
H. CARBONO	7 g	27 g	10 %
AZÚCARES	6 g	25 g	28 %
GRASA	2 g	9 g	13 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	12 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	20 %
SODIO	25 mg	96 mg	4 %