Yogur con avena, manzana, miel y jugo de naranja



Preparación:

Mezclar un yogurt natural (aprox. 125 grs.) con una cucharada de avena instantánea, dos cucharaditas de miel y una manzana rallada. Para beber preparar un jugo de naranja exprimido con 2 naranjas.

1 ración

Calorías	Proteínas	Hidratos	Grasas	Colesterol	Fibra
317kcal	14,7g	62 g	2,6g	2,7 mg	7,7g

XIMENA LOAYZA
NUTRICIONISTA

ximenalolayza_dn
ximena.lza.coello@gmail.com
622034524