Jugo de fresas, yogur 0% con manzana y avena



Preparación:

Batir ½ taza de fresas con ½ taza de agua, agregar endulzante a gusto (estevia o sirope de agave).
Mezclar un yogur descremado (125 g) con tres cucharadas de avena instantánea y una manzana rallada.

1 ración

Calorías	Proteínas	Hidratos	Grasas	Colesterol	Fibra
255kcal	14,9g	37,9 g	2,2 g	2,8 mg	4,1g

XIMENA LOAYZA
NUTRICIONISTA

ximenalolayza_dn ximena.lza.coello@gmail.com 622034524