

Fruta y Yogur

Ingredientes:

6 ¾ onzas de yogur griego al 2% con miel

1/4 de taza de fresas, rebanadas

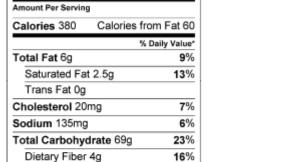
¼ taza de arándanos

1/4 de cereal de granola bajo en grasa

Nutrition Facts

Serving Size 11 oz (331g) Servings Per Container 1





Protein 13g		
Vitamin A 20%		Vitamin C 45%
Calcium 40%	•	Iron 6%
*Percent Daily Values		

Sugars 46g

 diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:
 2,000
 2,500

 Total Fat
 Less than
 65g
 80g

 Saturated Fat
 Less than
 20mg
 25g

 Cholesterol
 Less than
 300mg
 300mg

 Sodium
 Less than
 2,400mg
 2,400mg

 Total Carbohydrate
 300g
 375g

Calories per gram: Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4





Direcciones:

- 1. Coloque alternativamente yogur y fruta.
- 2. Cubra con granola.
- * También se puede utilizar fruta congelada.