Fruta con Granola

BIONICOS

En muchos países de Latinoamérica es común comer un desayuno pequeño, que consiste en café, pan y fruta. También es común a través del día, comer bocadillos como frutas frescas con polvo de chile y limón, o frutas con yogur o bionicos (leche condensada con frutas y nueces).

SIRVE 1 PORCIÓN

GUÍA NUTRITIVA POR PORCIÓN

CALORÍAS	201
GRASA (G)	10
SATURADA	4.9
NO SATURADA	5.1
PROTEÍNA (G)	6.6
CARBOHIDRATOS (G)	24.1
FIBRA (G)	4.8
COLESTEROL (MG)	14
SODIO (MG)	60

Creado por Chef LaLa, basado en su libro de cocina *Latin Lover Lite*.

PRIMEROS 5 CALIFORNIA

INGREDIENTES

1 cucharada de granola
1 cucharadita de rodajas de plátano, tostadas (chips)
1 cucharadita de coco rallado
4 onzas de yogur con fruta, sin grasa
1 onza de fresas frescas, partidas en rodajas
1 cucharadita de nueces picados

METODO

* Coloque todos los ingredientes en un recipiente o copa de vidrio y sirva de inmediato.

Nota: Cuando haga la selección de granola, verifíque el contenido de grasa; algunas marcas pueden tener cantidades significativamente altas.