

3

- Yogur sin azúcar - 1 taza
- Cereales en copos sin azúcar 50 grs (3 cdas soperas aprox.)
- Manzana 1 unidad mediana

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Calorías 318 kcal

Proteínas 9,8 grs

Colesterol --

HdeC 66 grs

Grasas --

Fibra 2,9 grs



yogur, cereales y fruta