



Tazón de Yogur Griego para el Desayuno

1 Porción • 1 Porción = 1 Tazón

INGREDIENTES

- ½ taza de yogur griego natural descremado
- 1/8 cucharadita de canela molida
- 1/8 cucharadita de extracto de vainilla
- 1 cucharadita de miel
- ½ taza de frutas frescas a elección
- 1 cucharada de nueces de Castilla picadas
- Opcional: 1 cucharada de semillas de chía, 1 cucharada de coco tostado sin azúcar

INDICACIONES

1. En un tazón, mezcle el yogur, la canela, la vainilla y la miel. Revuelva bien.
2. Cubra con frutas, nueces de Castilla, semillas de chia, y coco. Revuelva para mezclar antes de servir.

Nutrition Facts	
servings per container	
Serving size	(206g)
Amount per serving	
Calories	210
	% Daily Value*
Total Fat 8g	16%
Saturated Fat 3.5g	18%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 10mg	3%
Sodium 45mg	2%
Total Carbohydrate 24g	9%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 18g	
Includes 6g Added Sugars	12%
Protein 13g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 139mg	10%
Iron 1mg	6%
Potassium 238mg	6%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

chefs.org

@CHEFSanAntonio

