

Desayuno

Fase 2

Yogur / kéfir con frambuesas



Una porción aporta un importante contenido de vitaminas A, D, C, K, B6, B9, calcio, magnesio y fósforo, que favorecen el buen funcionamiento inmune, poseen propiedades antioxidantes que benefician la piel, la vista y la coagulación sanguínea y ayudan a reducir la presión arterial.

Tiempo de preparación: 5 minutos

Porciones: 1

Tamaño por porción: 250 ml

Ingredientes:

¼ taza de frambuesas frescas

1 taza de yogur o kéfir sin azúcar

Equipo de producción:

Tazón

Cuchara

Colador

Preparación:

Mezclar el yogur o el kéfir (previamente colado) con las frambuesas y servir, no añadir endulzantes.

Una porción de 2 ½ tazas contiene:

- 144 Calorías
- 8 g de Carbohidratos
- 5 g de Grasas saturadas
- 10 mg Colesterol
- 21 g de Proteína
- 8 g Grasas totales
- 4 g de Fibra
- 176 mg de Sodio



Valor Nutricional

Alimento	Aporte de Vitaminas Por Cada 100 Gr	Aporte de Minerales Por Cada 100 Gr
Kéfir	<ul style="list-style-type: none"> • 30.6 ug de vitamina B6 • 1 ug de vitamina D • 1 ug de vitamina C 	<ul style="list-style-type: none"> • 160 mg de potasio • 110 mg de calcio • 90 mg de fósforo • 44 mg de sodio • 11 mg de magnesio
Frambuesas frescas	<ul style="list-style-type: none"> • 30 ug de vitamina B9 • 25 ug de vitamina C • 10 ug de vitamina K • 3.75 ug de vitamina A 	<ul style="list-style-type: none"> • 200 mg de potasio • 44 mg de fósforo • 40 mg de calcio • 30 mg de magnesio