Yogur
con fresas y moras

INGREDIENTES

- 1 tz de yogur griego
- ½ tz de fresas rebanadas (83 g)
- ½ tz de moras (48 g)
- 2 cucharadas de queso cottage
- 2 galletas tipo María en trozos

PREPARACIÓN

1. En un recipiente o frasco pon en este orden: dos cucharadas de yogur, fresas, moras y un poco de queso cottage.
2. Repite hasta llenar el frasco.
3. Sobre la capa superior, pon los trozos de galletas tipo María.
4. Tapa y listo.

Aporte nutrimental por una porción

KCAL	GRASA	PROTEÍNA	COLESTEROL	FIBRA
168.3	5.1 g	10.1 g	17.1 g	5.4 g

Tecnología Doméstica PROFECO

ECONOMÍA
SECRETARÍA DE ECONOMÍA
PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR