



🍴 Fácil

🕒 0 min

👤 1

Fruta, Leche y Cereales

📊 Raciones y nutrición

362 kcal / ración de las cuales:

● HIDRATOS	68%	62 gr.	248 Kcal
● GRASAS	17%	7 gr.	63 Kcal
● PROTEÍNAS	15%	11 gr.	44 Kcal

🍳 Prepara esta receta

PREPARACIÓN

Preparación: Combina tu desayuno según tus necesidades.

INGREDIENTES

- 1 pieza de fruta
- Café con leche
- Tostadas con mermelada y mantequilla
- o cereales de desayuno