

# EN CASA Y EN FORMA

Come rico y saludable  
con la siguiente colación



SECTEI | INDEPORTE |  COVID-19

# YOGHURT NATURAL CON CHÍA Y MANGO



SECTEI | INDEPORTE |  COVID-19

# INGREDIENTES (4 pzas)

- 600 gramos de yogurt natural
- 400 mililitros de leche
- 20 gramos de chía
- 600 gramos de mango
- 16 galletas Marías
- 1 manzana verde
- 15 gramos de hojas de menta fresca



# PREPARACIÓN

1. En un recipiente mezclar la leche y la chía durante 15 minutos hasta que el mucílago de la chía se active.
2. Cortar el mango en cuadros pequeños y de igual forma la manzana.
3. Trocear las galletas Marías y reservar.
4. Rellena 1/3 del vaso con yogur natural, coloca la fruta y después la chía con la leche, coloca otra capa de mango y la manzana cortada, rellena el vaso con el resto del yogur y termina decorando con las galletas Marías y unas hojas de menta.



# VALOR NUTRIMENTAL

	Carbohidratos	Proteína	Grasas	kcal
150 g de yoghurt	10.6 g	7.9 g	7.4 g	140.6 kcal
150 g de mango	9.8 g	1 g	0 g	43 kcal
4 galletas María	11 g	1 g	1 g	54.4 kcal
1/4 de manzana	3.6 g	0.1 g	0.1 g	15 kcal
100 ml de leche	4.5 g	3.2 g	3.2 g	59.4 kcal
<b>Total</b>	<b>39.5 g</b>	<b>13.2 g</b>	<b>11.7 g</b>	<b>312.4 kcal</b>



SECTEI | INDEPORTE |



COVID-19

## RECETAS ELABORADAS POR

**Chef Juan José Pimentel Vázquez**  
Lic. en Gastronomía por el  
Instituto Culinario de México  
Miembro de la Selección Mexicana  
de Artes Culinarios

## BALANCE NUTRICIONAL ELABORADO POR:

**Selma Ramírez Martínez**  
Lic. en Nutrición por la  
Benemérita Universidad  
Autónoma de Puebla  
Certificada en  
Nutrición Deportiva



SECTEI

INDEPORTE



COVID-19