

Yogurt con pepino y tomate



Si tienes antojo de algo salado durante la dieta keto, este yogurt con pepino y tomate te saciará.

El yogurt griego tiene el doble de proteína que un yogur regular

fortalece los huesos, incrementa la inmunidad y promueve el tránsito intestinal debido a las bacterias buenas que contiene.



Por otro lado, el tomate y pepino te mantendrán hidratado, lo que permitirá preservar tu masa muscular.

Tiempo de preparación: 5 minutos

Porciones: 1

• Ingredientes

- 1/4 taza de yogur griego natural bajo en grasa al 2%
- 2 cucharadas. pepino en rodajas finas
- 6 tomates cherry partidos por la mitad
- 1 cucharada de nueces tostadas
- 1 cucharadita aceite de oliva extra virgen

• Una porción aporta:

- Calorías: 220
- Grasa total: 13 g
- Carbohidratos: 12 g
- Proteína: 16 g
- Fibra: 2 g
- Sodio: 62 mg

• Equipo de producción:

- Cuchara.
- Cuchillo.
- Taza medidora.
- Tazón pequeño.
- Tabla para picar.

Preparación:

**Vierte el yogur en un tazón pequeño.
Cubre con pepino, tomates y nueces.
Baña con aceite de oliva.**



Valor nutrimental

ALIMENTO	APORTE DE VITAMINAS POR 100 G	APORTE DE MINERALES POR 100 G
Yogurt griego	Vitamina B6 Vitamina B12	Calcio Potasio Fósforo Magnesio Zinc
Pepino	Vitamina A Vitamina B1 Vitamina B2	Calcio Fósforo Magnesio Potasio
Tomate cherry	Vitamina C Vitamina B6 Vitamina B9	Potasio Magnesio Fósforo Yodo
Nuez	Vitamina B1 Vitamina B6	Magnesio Fósforo
Aceite de oliva extra virgen	Vitamina K Vitamina A Vitamina D Vitamina E	Potasio Calcio Fósforo Zinc

