

**Greek yogurt with blueberries/ Yogurt griego con arandanos**

- 1) Greek Yogurt, Plain, Whole Milk 1 Cup. (227 g.) / 1 Taza (227 g.) de Yogur Griego Natural de Leche Entera.
- 2) ¾ cup Blueberries / ¾ taza de Arándanos azules.

You can add liquid sweetener (Fasweet) as needed/ Puede agregar endulzante liquido (Fasweet).

**TOTAL NUTRITIONAL VALUES OF THIS RECIPE. / VALORES TOTALES NUTRICIONALES DE ESTA RECETA.**

<b>Calories</b> Calorías:	<b>Total Fat</b> Grasas Totales:	<b>Total Carbs.</b> Carb. Totales:	<b>Fiber</b> Fibra:	<b>Net Carbs.</b> Carb. Netos:	<b>Protein</b> Proteína:
277	11.33 g.	23.49 g.	2.4 g.	21.09 g.	20.74

- 1) Main Source of Carbohydrate/ Fuente principal de Carbohidratos ¾ cup Blueberries.  
¾ taza Arándanos azules.

<b>NUTRITION DESCRIPTION/ DESCRIPCIÓN NUTRICIONAL</b>	<b>Total Value/ Valor total</b>
Calories / Calorías	57
Total Fat / Grasas Totales	0.33 g.
Cholesterol / Colesterol	0
Total Carbs / Carb. Totales	14.49 g.
Fiber / Fibra	2.4 g.
Net Carbs / Carb. Netos	12.09 g.
Protein / Proteína	0.74

- 2) Main Source of Protein. / Fuente Principal de Proteínas.

Yogurt, Greek, Plain, Whole Milk. 1 Cup (227) 1  
Taza de Yogur Griego Natural de Leche Entera.

<b>NUTRITION DESCRIPTION/ DESCRIPCIÓN NUTRICIONAL</b>	<b>Total Value/ Valor total</b>
Calories / Calorías	220
Total Fat / Grasas Totales	11 g.
Cholesterol / Colesterol	30 mg.
Total Carbs / Carb. Totales	9 g.
Fiber / Fibra	0
Net Carbs / Carb. Netos	9 g.

<b>Protein / Proteína</b>	20 g.
---------------------------	-------

- 3) **Main Source of Fat. / Fuente Principal de Grasas: See above description of Yogurt and blueberries. Ver arriba la descripción del Yogur y los Arándanos azules.**