

Bocadillo de 100 a 200 Calorías.

Zanahorias con Apio, y Salsa Proteínica Mixta de Cebolla

Valor Nutricional Total de esta Receta

Calorías: 149	Grasas Totales: 4.13 g.	Carb. Totales: 29.31 g	Fibra: 2.5 g.	Carb. Neto: 26.81 g.	Proteínas: 22.60 g.
-------------------------	-----------------------------------	----------------------------------	-------------------------	--------------------------------	-------------------------------

1) Fuente Principal de **Carbohidratos:**

50 g. Zanahorias bebés a (8 unidades), 1 Tallo medio de 7" a 8 "de Apio cortado en trozos.

Descripción nutricional	
Calorías	24 Cal
Grasas Totales	0.13 g.
Carb. Totales	6.31 g.
Fibra	1.5 g.
Carb. netos	4.81 g.
Proteína	0.60 g.

2) Fuente principal de **Protein:**

1 envase de Yogur Griego sin Grasa y sin Sabor 1 taza (170 g),
Salsa Mixta sopa y dip de Cebolla, 1 Cda. Sopera (8 g.)

Descripción nutricional	
Calorías	125 Cal.
Grasas Totales	4 g.
Carb. Totales	23 g.
Fibra	1 g.
Carb. netos	22 g.
Proteína	22 g.

3) Fuente principal de **Grasas:**

Ver arriba salsa Proteínica Mixta de Cebolla.