

COMBINAÇÃO INIBIDOR APETITE - ALESSANDRA MELO

redução de glicose + saciedade + metabolismo

INGREDIENTES

- 1 unidade média de iogurte natural (200 g) ou grego
- 15 gramas de aveia
- 70 gramas de maçã (meia maçã em cubos)
- 1 colher de chá de condimento, canela, pó (3 g) (pitada)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º misture tudo

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	73 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	9 g	3 %
PROTEÍNA	4 g	5 %
GORDURA	3 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	6 %
SÓDIO	36 mg	2 %