

**LEITE COM CEREAL E FRUTA** 10 minutos 10 minutos 1 porção**INGREDIENTES**

- 125 gramas de leite magro Continente
- 1 porção de flocos de milho tipo "Corn Flakes" Continente Equilíbrio [30 g] ou 1 porção de weetabix Original [38 g] ou 1 porção de all-Bran flakes Kellog's [30 g] ou 1 porção de cheerios Nestlé [30 g]
- 1 unidade pequena de banana [95 g] ou 1 unidade pequena de maçã com casca [93 g] ou 1 unidade média, tipo Rocha de pera [138 g] ou 6 unidades médias de morango [162 g] ou 1 unidade média de kiwi [111 g]

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Despeje o cereal na tigela.
- 2º Adicione o leite.
- 3º Escolha uma das opções de fruta e corte em pedaços para acrescentar por cima.
- 4º Sirva

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (255 g)	% DR
ENERGIA	84 kcal	214 kcal	11 %
PROTEÍNA	3 g	7 g	15 %
H. CARBONO	16 g	40 g	15 %
AÇÚCARES	8 g	20 g	22 %
GORDURA	1 g	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	5 g	20 %
SÓDIO	75 mg	191 mg	8 %