

**IOGURTE GREGO LIGEIRO (MILBONA) + GRANOLA PROTEICA (CEM PORCENTO) + FRUTA** 5 minutos 5 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 1.5 porções de iogurte grego ligeiro [Milbona] (225 g) **ou** 225 gramas de iogurte natural ligeiro Pingo Doce
- 3 colheres de sopa de Granola proteica (cem por cento) (21 g) **ou** 3 colheres de sopa de flocos de aveia (24 g) **ou** 1/2 porção de granola Continente Equilíbrio (15 g) **ou** 1/2 porção de Granola de Frutas e Frutos Secos sem Açúcar Pingo Doce (15 g)
- 1 unidade pequena de maçã com casca (93 g) **ou** 1 unidade média, tipo Rocha de pera (138 g) **ou** 1 unidade, tipo paraguaio de pêssago (119 g) **ou** 1 unidade de nectarina (131 g) **ou** 4 unidades grandes de morango (176 g) **ou** 1 fatia grossa com casca de melão (352 g) **ou** 1 fatia com casca de melancia (279 g) **ou** 1 unidade pequena de banana (95 g) **ou** 1 unidade média de kiwi (111 g) **ou** 1 unidade média de laranja (161 g) **ou** 1 mão-cheia de cereja (77 g) **ou** 1/2 cacho de uva tinta (63 g) **ou** 1/2 cacho de uva branca (63 g) **ou** 1/2 metade com casca e sementes de papaia (157 g) **ou** 1 porção de abacaxi (120 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Abra o iogurte, transfira para um recipiente, corte a fruta em rodela e acrescente 2 colheres de sopa de granola proteica.
- 2º Sirva.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (347 g)	% DR
ENERGIA	72 kcal	251 kcal	13 %
PROTEÍNA	4 g	15 g	29 %
H. CARBONO	9 g	33 g	13 %
AÇÚCARES	3 g	10 g	11 %
GORDURA	2 g	6 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	10 %
SÓDIO	3 mg	10 mg	0 %