



IOGURTE NATURAL SEM LACTOSE COM GRANOLA OU MUESLI + FRUTA

 5 minutos 5 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de iogurte natural sem lactose Milsani Aldi (125 g) **ou** 1 porção de iogurte natural sem lactose Continente Equilíbrio (120 g) **ou** 1 porção de iogurte natural sem lactose Continente Equilíbrio (120 g) **ou** 1 porção de iogurte funcional sem lactose natural Mimosa (125 g)
- 1/2 porção de muesli sem adição de açúcar Alpen (23 g) **ou** 1/2 porção de flocos de cereais crocantes tipo Muesli 0% açúcares adicionados Continente Equilíbrio (23 g) **ou** 1/2 porção de granola sementes, passas e amêndoas Cem Porcento (15 g) **ou** 1/2 porção de granola de arandos e goji Continente Equilíbrio (15 g)
- 1 mão-cheia de cereja (77 g) **ou** 1 unidade média de kiwi (111 g) **ou** 1 unidade média de laranja (161 g) **ou** 1 fatia com casca de melancia (279 g) **ou** 1 unidade pequena de maçã com casca (93 g) **ou** 1/2 cacho de uva branca (63 g) **ou** 1 porção de abacaxi (120 g) **ou** 1 unidade de nectarina (131 g) **ou** 1 unidade, tipo paraguaio de pêssego (119 g) **ou** 4 unidades grandes de morango (176 g) **ou** 1/2 cacho de uva tinta (63 g) **ou** 1 unidade média, tipo Rocha de pera (138 g) **ou** 1 fatia grossa com casca de melão (352 g) **ou** 1 unidade pequena de banana (95 g) **ou** 1/2 metade com casca e sementes de papaia (157 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

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

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (244 g)	% DR
ENERGIA	88 kcal	214 kcal	11 %
PROTEÍNA	3 g	7 g	14 %
H. CARBONO	14 g	35 g	13 %
AÇÚCARES	10 g	23 g	26 %
GORDURA	2 g	5 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	12 %
SÓDIO	35 mg	85 mg	4 %