

PICOLÉ DE IOGURTE

 43.4 picolés

INGREDIENTES

- 1 unidade pequena de iogurte natural desnatado (140 g)
- 50 gramas de banana prata crua
- 120 gramas de morango

MÉTODO DE PREPARO

- 1º bata todos ingredientes no liquidificador.
- 2º distribua em forminhas de picolé e congele

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR 7 PICOLÉS (50 g)	% DDR
ENERGIA	47 kcal	23 kcal	1 %
CARBOIDRATOS	10 g	5 g	2 %
PROTEÍNA	2 g	1 g	1 %
GORDURA	0 g	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	2 %
SÓDIO	27 mg	14 mg	1 %