

IOGURTE PROTEICO

Opção de lanche ou ceia

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade [90 gramas] de iogurte, grego, simples, sem gordura
- 1 colher de sopa cheia de leite em pó desnatado [10 g]
- 1 colher de sopa [10 gramas] de sementes de chia **ou** 1 colher de chá cheia de pasta de amendoim [8 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture tudo e consuma!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [109 g]	% DDR
ENERGIA	123 kcal	135 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	9 g	10 g	3 %
PROTEÍNA	13 g	15 g	19 %
GORDURA	4 g	4 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	8 %
SÓDIO	98 mg	106 mg	4 %