

1 POTE DE IOGURTE DESNATADO 160G (OU 1 UN. IOGURTE ZERO ITAMBÉ 170G) + 1 COLHER RASA DE SOPA DE AVEIA EM FLOCOS

INGREDIENTES

- 1 unidade de iogurte Natural Nestlé Desnatado (160 g) **ou** 1 unidade de iogurte Líquido Zero Batido 0% , Itambé (170 g) **ou** 1 unidade de iogurte Grego, maracuja, Pense Zero – Batavo (100 g) **ou** 1 unidade de iogurte Pense zero - Batavo (170 g)
- 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos crua (7 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º misturar os ingredientes.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	49 kcal	2 %
CARBOIDRATOS	7 g	2 %
PROTEÍNA	4 g	5 %
GORDURA	1 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 %
SÓDIO	44 mg	2 %