

1 UNIDADE DE IOGURTE DESNATADO (160G) + 2 COLHERES DE SOPA DE LEITE EM PÓ DESNATADO (20G)

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa de leite em Pó, Desnatado - Molico (20 g)
- 1 unidade de iogurte Natural Nestlé Desnatado (160 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º misturar e consumir de acordo com seu plano nutricional.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	66 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	9 g	3 %
PROTEÍNA	7 g	9 %
GORDURA	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	—	—
FIBRA ALIMENTAR	—	—
SÓDIO	100 mg	4 %