

1 UNIDADE DE IOGURTE DESNATADO (160G) + 3 COLHERES DE SOPA DE LEITE EM PÓ DESNATADO (30G)

 1 porção

INGREDIENTES

- 3 colheres de sopa de leite em Pó, Desnatado - Molico (30 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	POR PORÇÃO (190 g)	% DDR
ENERGIA	80 kcal	152 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	11 g	22 g	7 %
PROTEÍNA	8 g	16 g	21 %
GORDURA	0 g	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	—	—	—
FIBRA ALIMENTAR	—	—	—
SÓDIO	122 mg	231 mg	10 %