

**PAVÊ SAUDÁVEL DE ABACAXI** 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 Unidade de iogurte Natural Whey [Verde Campo] - 140 gr
- 80 gramas de Abacaxi ou 1 Fatia média
- 1 Colher de sopa ou 30 gramas de Pasta de Amendoim Integral sem Açúcar
- 25 gramas de Zaytas Cocada

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Com um mini processador faça uma farofa com as lascas de Zaytas Cocada; Depois em um bowl, misture o iogurte com a Pasta de Amendoim até formar uma mistura homogênea. Pique o abacaxi em cubos pequeno. Em uma taça individual, monte 1 camada de farofa de Zaytas, 1 camada da mistura de iogurte com pasta de amendoim, + 1 camada de farofa e cubos de abacaxi, + 1 camada de iogurte e finalize com uma camada de cubos de abacaxi; Deixe na geladeira por pelo menos 4 horas antes de consumir.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORÇÃO [283 g] | % DDR |
|--------------------|-----------|--------------------|-------|
| ENERGIA | 147 kcal | 415 kcal | 21 % |
| CARBOIDRATOS | 15 g | 42 g | 14 % |
| PROTEÍNA | 9 g | 24 g | 32 % |
| GORDURA | 7 g | 19 g | 34 % |
| GORDURAS SATURADAS | 1 g | 2 g | 9 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 1 g | 4 g | 17 % |
| SÓDIO | 60 mg | 170 mg | 7 % |