

IOGURTE COM FRUTAS E CHIA

Pode ser usado no café da manhã e em lanches rápidos.

INGREDIENTES

- 170 gramas de iogurte natural desnatado
- 5 gramas de chia
- 70 gramas de maçã **ou** 50 gramas de banana prata
- Canela em pó a gosto

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture o iogurte com a chia e a fruta picada. Finalize com a canela a gosto. Leve a geladeira por 10 min antes de consumir. [Pode bater no liquidificador se desejar]

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	56 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	10 g	3 %
PROTEÍNA	3 g	4 %
GORDURA	1 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	5 %
SÓDIO	43 mg	2 %