

LASSI



Lassi é uma bebida tradicional popular baseada no dahi originada no subcontinente indiano. bebida super refrescante para o seu café da manhã. Apesar de poucos ingredientes o sabor é incrível: ácido do iogurte, levemente adocicado do mel e perfume de cardamomo combinam demais!

INGREDIENTES

- 300 gramas de iogurte Caseiro ou 2 unidades pequenas de iogurte natural (280 g)
- 1 colher de sopa de mel (15 g)
- 1 baga de cardamomo
- 10 pedras de gelo

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Com uma faca para legumes, corte a baga de cardamomo e transfira as sementes para o copo do liquidificador.
- 2º Junte o iogurte, o mel e os cubos de gelo.
- 3º Bata até triturar bem o gelo.
- 4º Divida em dois copos, acrescente cubos de gelo a gosto e sirva a seguir.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	161 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	16 g	5 %
PROTEÍNA	8 g	10 %
GORDURA	7 g	12 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	16 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	9 %
SÓDIO	126 mg	5 %