

**SUPER PEQUENO-ALMOÇO**

Flocos de Aveia com Iogurte e Dióspiro

 5 minutos 1 porção**INGREDIENTES**

- 70 gramas de flocos de aveia
- 50 gramas de leite magro
- 150 gramas de iogurte natural sólido magro
- 150 gramas de dióspiro cortado aos cubos
- 2 unidades de noz, miolo [8 g]
- Canela moída a gosto

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Num recipiente: colocar a aveia
- 2º Humedecer a aveia com o leite e envolver bem com a ajuda de uma colher
- 3º Adicionar uma col. de sopa de iogurte e envolver bem a aveia
- 4º Acrescentar o restante do iogurte formando uma camada
- 5º Por cima da camada de iogurte, adicionar a fruta.
- 6º Topping: 2 nozes e canela q.b.
- 7º Consumir com calma a desfrutar o sabor dos alimentos 😊

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (430 g)	% DR
ENERGIA	115 kcal	496 kcal	25 %
PROTEÍNA	5 g	20 g	40 %
H. CARBONO	18 g	77 g	30 %
AÇÚCARES	8 g	36 g	40 %
GORDURA	2 g	10 g	14 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	8 g	31 %
SÓDIO	28 mg	120 mg	5 %