

logurte com sementes e fruta

Ingredientes

ou

1 unidade pequena de iogurte desnatado (140 g)

ou

30 gramas de semente de chia Mundo Verde Seleção

ou

2 colheres de sopa cheias de aveia em flocos (30 g)

ou

1 fatia media de mamão (170 g)

ou

1 unidade média de maçã (152 g)

ou

1 unidade média de kiwi (76 g)

ou

1 unidade grande, d'Água de banana (90 g)

ou

1 colher de chá de mel de abelha (3 g)

Método de preparo

1

O preparo pode ser o que ficar mais agradável ao seu paladar, pode misturar as frutas picadas com os demais ingredientes, ou jogar a chia/aveia com mel no iogurte e comer a fruta separada, ou ainda, comer o iogurte e optar pelas frutas picadas com mel e chia/aveia