



CHEESECAKE SAUDÁVEL

 20 minutos 2 porções

INGREDIENTES

- 20 gramas de farinha de Aveia
- 1 colher de sopa de mel [24 g]
- 1 unidade de kvarg [150 g]
- 4 unidades médias de morango/Frutos vermelhos [108 g]
- 2 colheres de iogurte grego ligeiro [40 g]

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Envolver bem o mel com a farinha de aveia e levar ao forno a torrar cerca de 10 minutos (ir controlando);
- 2º Retirar do forno e colocar metade na base de uma taça, calcando bem;
- 3º De seguida juntar meio kvarg/quark com sabor;
- 4º Para o topping triturar os morangos com o iogurte.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [169 g]	% DR
ENERGIA	104 kcal	175 kcal	9 %
PROTEÍNA	7 g	12 g	25 %
H. CARBONO	10 g	16 g	6 %
AÇÚCARES	8 g	13 g	15 %
GORDURA	4 g	6 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	10 %
SÓDIO	1 mg	2 mg	0 %