

NESTUM ZERO

 10 minutos
 1 porção

INGREDIENTES

- 1 porção de nestum zero (35 g)
- 160 ml de leite magro
- 1 porção de frutas (160 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Deite numa tigela 160ml de leite quente ou frio.
- 2º Junte 6 colheres de sopa (35g) de NESTUM e mexa bem.
- 3º Adicionar uma peça de fruta como topping
- 4º Adicionar uma peça de fruta como topping

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (50 g)	% DR
ENERGIA	72 kcal	36 kcal	2 %
PROTEÍNA	3 g	1 g	3 %
H. CARBONO	13 g	7 g	3 %
ACÚCARES	4 g	2 g	2 %
GORDURA	1 g	0 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	1 g	3 %
SÓDIO	21 mg	11 mg	0 %