

IOGURTE COM PROTEÍNA VEGANA, FRUTA E GRANOLA

 5 minutos

 5 minutos

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade pequena de iogurte natural (140 g)
- 18 gramas de proteína Vegana Mais Mu
- 2 fatias pequenas de abacaxi cru (100 g) **ou** 1/2 unidade de banana prata crua (33 g) **ou** 1/2 unidade de caqui chocolate cru (55 g) **ou** 1 unidade grande de figo cru (70 g) **ou** 1/2 unidade média de maçã (65 g) **ou** 1/2 fatia de mamão Formosa cru (85 g) **ou** 1/2 fatia de mamão Papaia cru (85 g) **ou** 1 fatia grande de melão cru (115 g) **ou** 1/2 unidade pequena de manga (60 g) **ou** 12 unidades médias de morango cru (144 g) **ou** 6 unidades grande de uvas (72 g) **ou** 2 unidades médias de ameixa crua (84 g)
- 1 colher de sopa cheia de granola (11 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture todos os ingredientes.
- 2º Obs.: Quando for comprar o iogurte natural opte por aqueles que possuem apenas leite e/ou leite em pó e fermento lácteo nos ingredientes, ou tipo skyr.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (250 g)	% DDR
ENERGIA	94 kcal	235 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	11 g	27 g	9 %
PROTEÍNA	7 g	18 g	24 %
GORDURA	3 g	7 g	13 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	4 g	16 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	4 g	16 %
SÓDIO	41 mg	103 mg	4 %