



IOGURTE COM CHIA

 5 minutos
 5 minutos
 4 porções

INGREDIENTES

- 1 unidade de iogurte natural desnatado zero lactose (170 g) **ou** 1 unidade pequena de iogurte natural desnatado (140 g)
- 1 xícara de chá de morango congelado (221 g) **ou** 1 xícara de chá, metades de morango, cru (152 g)
- 120 ml de água filtrada ou mineral **ou** 1/2 xícara de chá de água de coco (120 g)
- 1 colher de sopa de mel - opcional (15 g)
- 10 gramas de sementes de chia (1 col sopa)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em um liquidificador ou mixer, coloque o iogurte, os morangos, as sementes de chia e o mel. Adicione a água de coco (ou água filtrada) para ajudar a misturar.
- 2º Bata tudo até obter uma mistura homogênea e cremosa. Despeje o smoothie em um copo e sirva imediatamente.
- 3º Bata tudo até obter uma mistura homogênea e cremosa. Despeje o smoothie em um copo e sirva imediatamente.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (122 g)	% DDR
ENERGIA	46 kcal	56 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	8 g	10 g	3 %
PROTEÍNA	2 g	2 g	3 %
GORDURA	1 g	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	8 %
SÓDIO	32 mg	39 mg	2 %