



## IOGURTE COM FRUTAS VERMELHAS

Uma opção deliciosa para o café da manhã, lanches ou ceia.

 5 minutos

 5 minutos

 1 porção

## INGREDIENTES

- 1 unidade média de iogurte natural [200 g]
- 3 unidades grandes de morango [60 g]
- 10 unidades de amora, crua [15 g]
- 2 colheres de sopa cheias de granola [22 g]

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em um bolw coloque o iogurte natural.
- 2º Corte os morangos em fatias.
- 3º Em seguida coloque os morangos cortados e a amora por cima do iogurte e finalize com a granola.
- 4º Servir.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [293 g]	% DDR
ENERGIA	73 kcal	213 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	9 g	26 g	9 %
PROTEÍNA	4 g	11 g	14 %
GORDURA	3 g	8 g	14 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	4 g	17 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	13 %
SÓDIO	40 mg	116 mg	5 %