



DOCE DE WEETABIX EM CAMADAS

Perfeito para fãs de café, uma ótima opção de pequeno almoço ou lanche, muito prático de fazer e saboroso

 5 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 2 unidades de weetabix Original (38 g)
- 1 unidade de bica / Café expresso (40 g)
- 180 gramas de iogurte grego ligeiro natural Continente Equilíbrio
- 1 unidade média de banana (124 g)
- 1 colher de chá de manteiga de amendoim Continente Equilíbrio (5 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Numa taça, colocar as 2 unidades de weetabix;
- 2º Tirar um café expresso cheio e adicionar às 2 unidades de weetabix, mexer ligeiramente com o auxílio de uma colher;
- 3º Por cima colocar o iogurte grego ligeiro;
- 4º Como topping cortar uma banana em rodela e distribuir;
- 5º Adicionar 1 colher de chá de manteiga de amendoim 100%.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (336 g)	% DR
ENERGIA	106 kcal	356 kcal	18 %
PROTEÍNA	5 g	17 g	33 %
H. CARBONO	16 g	53 g	20 %
AÇÚCARES	7 g	22 g	24 %
GORDURA	2 g	7 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 g	16 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	7 g	26 %
SÓDIO	61 mg	205 mg	9 %