



MINI ÁRVORES DE NATAL

 5 minutos 10 porções

INGREDIENTES

- 10 unidades de A Vaca que ri triângulos light (175 g)
- 100 gramas de mini gressino integral Continente Equilíbrio
- mix de ervas aromáticas

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Colocar as ervas aromáticas numa das faces do queijinho
- 2º Colocar um gressino na base para fazer o pé da árvore

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (30 g)	% DR
ENERGIA	242 kcal	71 kcal	4 %
PROTEÍNA	11 g	3 g	7 %
H. CARBONO	34 g	10 g	4 %
AÇÚCARES	7 g	2 g	2 %
GORDURA	6 g	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	1 g	3 %
SÓDIO	1207 mg	356 mg	15 %