



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 % |