



## TIRAMISÙ

Uma sobremesa ou lanche saboroso, doce e pouco calórico

 5 minutos

## INGREDIENTES

- 1 unidade de iogurte sólido de baunilha YoPRO (160 g)
- 4 unidades de tortitas de arroz (24 g)
- 1 unidade de bica / Café expresso (40 g) - tirar um café longo ou solúvel, bem quente!
- 1 colher de chá de canela moída (3 g)
- 5 gramas de cacau magro em pó

## MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Molha as tortitas em café bem quente
- 2º Num prato ou numa taça dispõe por camadas iogurte e tortitas polvilhando entre cada camada com canela e cacau
- 3º Por cima coloca uma camada mais generosa de canela e cacau

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DR
ENERGIA	90 kcal	5 %
PROTEÍNA	8 g	16 %
H. CARBONO	12 g	4 %
AÇÚCARES	3 g	4 %
GORDURA	1 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	6 %
SÓDIO	37 mg	2 %