

IOGURTE COM AVEIA E FRUTA

Misturar todos os ingredientes

 5 minutos 5 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 100 gramas de iogurte PENSE ZERO
- 1 colher de sopa cheia de aveia em flocos [15 g]
- 80 gramas de morango **ou** 1 unidade média de kiwi cru [76 g] **ou** 60 gramas de uva **ou** 100 gramas de mamão Papaia cru

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture as frutas picadas e a aveia ao iogurte

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (190 g)	% DDR
ENERGIA	67 kcal	127 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	12 g	22 g	7 %
PROTEÍNA	3 g	6 g	8 %
GORDURA	1 g	2 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	11 %
SÓDIO	18 mg	34 mg	1 %