



SORVETE DE IOGURTE COM BANANA - GIVANILDO

INGREDIENTES

- 1 unidade média de iogurte (200 g)
- 1 unidade de banana nanica crua (100 g)
- 1 colher de sopa de mel (15 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Despeje o iogurte em um recipiente maior, picote a banana e adiciona junto ao iogurte, adicione uma colher de sopa de mel, misture bem. Leve ao freezer, retirar 20 minutos antes de consumir.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	106 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	21 g	7 %
PROTEÍNA	3 g	4 %
GORDURA	2 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	8 %
SÓDIO	29 mg	1 %