



CHEESECAKE DESCONSTRUÍDO

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 porção de iogurte grego ligeiro natural Continente Equilíbrio (125 g)
- 3 colheres de chá de queijo creme para barrar (15 g)
- 3 bolachas de bolacha digestiva sem açúcar (19 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Misturar o queijo creme e o iogurte numa taça
- 2º Partir as bolachas a meio e mergulha-las
- 3º Colocar uns minutos no frigorífico

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (159 g)	% DR
ENERGIA	127 kcal	202 kcal	10 %
PROTEÍNA	6 g	9 g	19 %
H. CARBONO	13 g	21 g	8 %
AÇÚCARES	3 g	5 g	6 %
GORDURA	5 g	9 g	12 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	5 g	25 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	2 %
SÓDIO	189 mg	299 mg	12 %