



IOGURTE DE MORANGO CASEIRO

Ideal para lanches intermediários

15 minutos

1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade média de iogurte natural (200 g)
- 100 mL de leite de vaca desnatado
- 1 colher de sopa cheia de aveia em flocos crua (15 g)
- 3 unidades médias de morango cru (36 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Bata todos os ingredientes no liquidificador e estará pronto para o consumo

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (351 g)	% DDR
ENERGIA	59 kcal	207 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	6 g	21 g	7 %
PROTEÍNA	4 g	14 g	19 %
GORDURA	2 g	8 g	14 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	4 g	18 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	8 %
SÓDIO	42 mg	146 mg	6 %