



## IOGURTE SKYR COM FRUTA E CEREAIS

 1 porção

### INGREDIENTES

- 1 unidade de iogurte skyr natural (150 g)
- 2 colheres de sopa de granola sem açúcares adicionados (30 g)
- 100 gramas de frutas

### MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Numa taça, adicionar o skyr natural (qualquer marca) ou 150 g de queijo quark (0% MG);
- 2º De seguida laminar 100 g de fruta (pode colocar frutas variadas);
- 3º Acrescentar a fruta e a granola ao iogurte;
- 4º Sugestão: adicionar uma colher de chá de canela em pó ou cacau magro.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (280 g)	% DR
ENERGIA	80 kcal	224 kcal	11 %
PROTEÍNA	6 g	17 g	33 %
H. CARBONO	9 g	25 g	10 %
AÇÚCARES	3 g	8 g	9 %
GORDURA	2 g	6 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	5 g	19 %
SÓDIO	24 mg	69 mg	3 %