

**IOGURTE NATURAL COM MEL OU FRUTA** 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 unidade ou 1 copo médio de iogurte natural
- 1 unidade ou porção de fruta **ou** 1 colher de chá de mel de abelha [3 g]

MÉTODO DE PREPARO

1º Misturar bem os ingredientes **OU** Adicionar no liquidificador e bater até ficar homogêneo.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [222 g]	% DDR
ENERGIA	54 kcal	120 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	5 g	11 g	4 %
PROTEÍNA	3 g	7 g	10 %
GORDURA	2 g	5 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	1 g	4 %
SÓDIO	40 mg	89 mg	4 %