

**LANCHE FIT (MAMÃO, MARACUJÁ, IOGURTE, GRANOLA E MEL)**

Uma explosão de sabores!! Por: Nutri Karyne Marvila

 10 minutos 10 minutos 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 fatia de mamão Papaia cru [170 g]
- 1/2 unidade média de maracujá [23 g]
- 1/2 unidade pequena de iogurte natural desnatado [70 g]
- 2 colheres de sopa cheias de granola [22 g]
- 1/2 unidade de suco de limão, cru [24 g]
- 1 colher de sopa de mel [15 g]

**MÉTODO DE PREPARO**

- 1º Em uma fatia de mamão papaya, adicione gotas de limão
- 2º Coloque 1 colher de sopa de granola dentro do mamão
- 3º adicione o iogurte por cima da granola
- 4º Coloque o maracujá por cima (com sementes mesmo)
- 5º Coloque +1 colher de sopa de granola
- 6º Esprema o restante da metade de 1 limão
- 7º Finalize com o mel!

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORÇÃO (312 g)	% DDR
ENERGIA	78 kcal	244 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	18 g	55 g	18 %
PROTEÍNA	2 g	6 g	8 %
GORDURA	1 g	2 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	5 g	20 %
SÓDIO	19 mg	59 mg	2 %