



"MOUSSE" DE IOGURTE COM MANGA E CROCANTE DE BOLACHA

Um lanche saboroso, nutritivo e saudável.

 5 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 1/2 embalagem de iogurte Skyr Natural sem Lactose Continente (200 g)
- 25 gramas de bolo de bolacha Maria (4 unidades) **ou** 25 gramas de muesli/Granola de aveia sem adição de açúcares Cem Por Cento **ou** 5 unidades de bolacha de maisena Piraquê (21 g)
- 95 gramas de manga
- 1 grama de adoçante stevia em pó

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misturar o adoçante ao iogurte e adicionar em um recipiente.
- 2º Adicionar a bolacha picada e a manga.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (320 g)	% DDR
ENERGIA	86 kcal	274 kcal	14 %
PROTEÍNA	7 g	23 g	46 %
CARBOIDRATOS	10 g	32 g	12 %
AÇÚCARES	7 g	22 g	24 %
GORDURA	1 g	4 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	5 g	19 %
SÓDIO	19 mg	61 mg	3 %