



IOGURTE COM CALDA NATURAL DE MORANGO

Uma opção refrescante, prática e rápida, que pode ser servida como sobremesa ou até mesmo como lanche da tarde.

 15 minutos 20 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade pequena de iogurte natural (140 g)
- 10 unidades grandes de morango (200 g)
- 2 colheres de sopa de mel (30 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Cozinhe morangos picados com um pouquinho de mel até formar uma calda leve;
- 2º Sirva sobre o iogurte natural. Pode adicionar castanhas, e/ou o que preferir.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (355 g)	% DDR
ENERGIA	63 kcal	223 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	12 g	42 g	14 %
PROTEÍNA	2 g	7 g	9 %
GORDURA	1 g	5 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 g	12 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	4 g	15 %
SÓDIO	21 mg	75 mg	3 %