

PICADINHO COM MAGIC TOAST DE CACAU

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 Unidade de iogurte Grego Tradicional Ou pense zero (100 g)
- Banana (Unidade média (75g): 1) ou Kiwi (Unidade média (76g): 1) ou Melão (Gramas: 250) ou Melancia (Fatia média (200g): 1) ou Nectarina (Unidade (80g): 1) ou Uva Itália (Baga (12,4g): 8) ou Maçã (Unidade: 1) ou Morango (Gramas: 200) ou Abacaxi (Fatia média (75g): 1) ou pera (Unidade: 1)
- Torrada Cacau e Cereais Marilan Lev Magic Toast (Torrada: 6) ou Doce de leite (Colher de sopa (15g): 1)
- WHEY PROTEIN (Gramas: 20) ou Leite em pó (Colher de sopa (15g): 1)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Picar a torrada magic toast e adicionar no iogurte junto com os demais ingredientes

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (194 g)	% DDR
ENERGIA	130 kcal	253 kcal	13 %
CARBOIDRATOS	18 g	34 g	11 %
PROTEÍNA	11 g	20 g	27 %
GORDURA	2 g	4 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	8 %
SÓDIO	91 mg	177 mg	7 %