Luciana Cipriano
Nutricionista · 0022 N

IOGURTE NATURAL

Podem seguir receita da bimby ou fazer tradicionalmente numa iogurteira.

130 porções

INGREDIENTES

- 4 porções de leite magro (1000 g)
- 1 iogurte grego zero % MG, natural (ex: marca pingo doce) (125 g)
- 50 gramas de leite pó magro

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1º Proceder como indica na BIMBY ou usar uma logurteira tradicional

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (9 g)	% DR
ENERGIA	50 kcal	5 kcal	0 %
PROTEÍNA	5 g	0 g	1 %
H. CARBONO	7 g	1 g	0 %
AÇÚCARES	2 g	0 g	0 %
GORDURA	0 g	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	0 %
SÓDIO	22 mg	2 mg	0 %