

RECEITA TESTE

ndzgfbs<

INGREDIENTES

- 100 gramas de manteiga de amendoim Smooth Origens Bio
- 1 porção de iogurte grego ligeiro natural Continente Equilíbrio (125 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1º greagres

2º hreshe

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DR
ENERGIA	309 kcal	15 %
PROTEÍNA	15 g	29 %
H. CARBONO	9 g	3 %
AÇÚCARES	3 g	4 %
GORDURA	23 g	33 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	11 %
SÓDIO	209 mg	9 %