



LEITE COM BISCOITOS

Pode ser utilizado em pequenos lanches e na ceia

 10 minutos 10 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 200 gramas de leite de vaca integral **ou** 200 gramas de leite de vaca desnatado
- 6 unidades de biscoito doce de maisena (30 g) **ou** 5 unidades de biscoito salgado cream cracker (31 g) **ou** 1 porção de biscoito de Polvilho (40 g) **ou** 1 porção de cookie Crisp Nestlé (30 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Aqueça o leite e consuma com os biscoitos

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (230 g)	% DDR
ENERGIA	97 kcal	222 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	13 g	31 g	10 %
PROTEÍNA	4 g	8 g	11 %
GORDURA	3 g	7 g	13 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	1 g	3 %
SÓDIO	87 mg	199 mg	8 %