

logurte com frutas

1.1 unidades

Ingredientes

ou

1 unidade de iogurte natural sólido

ou

1 porção de iogurte skyr (150 g)

ou

1 fruta

ou

20 gramas de farelo de aveia (2 colheres de sopa)

ou

1/2 porção de granola sementes, passas e amêndoas Cem Porcento (15 g)

ou

4 unidades de amêndoa ou cajús ou nozes ou avelã [OPCIONAL]

ou

1 colher de chá de mel [OPCIONAL]

ou

canela em pó a gosto [OPCIONAL]

ou

1 colher de sopa de coco seco, ralado [OPCIONAL]

Método de preparação

1

Misturar todos os ingredientes.

2

Não é para utilizar todas os ingredientes que estão escritos : [OPCIONAL]