



COTTAGE COM FRUTOS VERMELHOS E HORTELÃ

Esta receita é maravilhosa Super fresquinha para estes dias de verão, muito saciante e cheia de nutrientes Experimenta e partilha comigo ♡

 5 minutos 5 minutos

INGREDIENTES

- 1/2 embalagem de queijo cottage light Matinal (90 g)
- 6 unidades de mirtilo (12 g)
- 5 unidades de framboesa (20 g)
- 1 folha de hortelã fresca
- 1 colher de chá de mel (8 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Numa taça coloca o cottage, seguido dos frutos vermelhos.
- 2º Com uma tesoura ou faca corta a folha de hortelã fresca em pequenos pedaços.
- 3º Por fim, coloca uma colher de chá de mel.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DR
ENERGIA	92 kcal	5 %
PROTEÍNA	8 g	17 %
H. CARBONO	7 g	3 %
AÇÚCARES	7 g	8 %
GORDURA	3 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	6 %
SÓDIO	199 mg	8 %