

IOGURTE DESNATADO COM AVEIA

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade pequena de iogurte desnatado [140 g]
- 2 colheres de sopa rasas de aveia em flocos crua [14 g]

MÉTODO DE PREPARO

1º Misture os ingredientes.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (154 g)	% DDR
ENERGIA	87 kcal	134 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	13 g	20 g	7 %
PROTEÍNA	6 g	10 g	13 %
GORDURA	1 g	1 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	5 %
SÓDIO	70 mg	108 mg	5 %