

CREME DE ABACATE COM IOGURTE

INGREDIENTES

- 310 gramas de abacate
- 340 gramas de iogurte Natural Nestlé Tradicional

MÉTODO DE PREPARO

1º amassar abacate e misturar bem com o iogurte. Se preferir, adoçar com adoçante e suco de limão.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	96 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	7 g	2 %
PROTEÍNA	3 g	4 %
GORDURA	7 g	13 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	11 %
SÓDIO	40 mg	2 %