

**IOGURTE COM FRUTAS, AVEIA E CHIA**

Ideal para lanches

 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 unidade de iogurte, grego
- 1 unidade de banana prata **ou** 2 fatias médias de abacaxi **ou** 1 fatia de mamão Papaia
- 4 unidades grandes de morango **ou** 1 unidade pequena, preta fresca de ameixa crua
- 1 colher de sopa de semente de chia [15 g]
- 1 colher de sopa cheia de aveia em flocos [15 g]

MÉTODO DE PREPARO

1º Misture tudo e bom lanche!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [382 g]	% DDR
ENERGIA	84 kcal	320 kcal	16 %
CARBOIDRATOS	12 g	45 g	15 %
PROTEÍNA	6 g	24 g	31 %
GORDURA	2 g	7 g	12 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	9 g	37 %
SÓDIO	17 mg	65 mg	3 %