

**BOMBOM DE FRUTA** 15 minutos 40 minutos 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 unidade de iogurte natural desnatado (170 g)
- 15 gramas de whey protein concentrado baunilha
- 1 colher de sopa rasa de uva passa (10 g)
- 15 gramas de chocolate
- 15 gramas de chocolate amargo 70%

**MÉTODO DE PREPARO**

- 1º Misture iogurte e whey. Adicione uvas picadas e reserve na geladeira por 30 minutos. Cubra com chocolate derretido. Deixe na geladeira por mais uma hora antes de servir.

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORÇÃO (225 g)	% DDR
ENERGIA	139 kcal	313 kcal	16 %
CARBOIDRATOS	16 g	37 g	12 %
PROTEÍNA	8 g	18 g	25 %
GORDURA	5 g	10 g	18 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	7 g	31 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	6 %
SÓDIO	67 mg	150 mg	6 %