



IOGURTE COM FRUTAS, E OLEAGINOSAS

Iogurte, uma porção de fruta da sua preferência e oleaginosas.

 5 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 1 Pote de iogurte Natural Desnatado (160 g) **ou** 90 gramas de iogurte, grego, simples, sem gordura
- 1 unidade de mexerica crua (150 g) **ou** 1 unidade de banana prata crua (65 g) **ou** 2 fatias pequenas de abacaxi cru (100 g) **ou** 1 unidade pequena de laranja (90 g) **ou** 1/2 unidade média de maçã (65 g) **ou** 1/2 fatia de mamão Formosa cru (85 g) **ou** 1/2 fatia de mamão Papaia cru (85 g) **ou** 1 fatia grande de melão cru (115 g) **ou** 1 fatia pequena de melancia crua (100 g) **ou** 1/2 unidade pequena de manga (60 g) **ou** 12 unidades médias de morango cru (144 g) **ou** 6 unidades grande de uvas (72 g) **ou** 2 unidades médias de ameixa crua (84 g) **ou** 2 unidades de goiaba, comum, crua (110 g)
- 1 colher de sopa cheia de aveia em flocos (15 g) **ou** 1 col de sopa de semente de chia (10g)
- 1 colher de sopa de mix de Oleaginosas (10 g) **ou** 4 unidades médias, torrada de castanha de caju (10 g) **ou** 10 unidades de amendoim, todos os tipos, torrado, sem sal (10 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Disponha o iogurte num recipiente e coloque o restante dos ingredientes por cima! *Se for do seu gosto, pode misturar os ingredientes entre si também.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (242 g)	% DDR
ENERGIA	82 kcal	199 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	10 g	25 g	8 %
PROTEÍNA	5 g	12 g	16 %
GORDURA	3 g	7 g	12 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	14 %
SÓDIO	25 mg	60 mg	2 %