

**PIPOCA DE MILHO SAUDÁVEL + BEBIDA LÁCTEA**

excelente opção de lanche para levar para o trabalho ou quem está com pouco tempo.

 5 minutos 5 minutos 1 porção**INGREDIENTES**

- 2 colheres de sopa de milho de pipoca [30 g]
- 1 unidade de bebida Lactea YOPRO 15g - Qualquer sabor [250 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Coloque o milho para pipoca em uma tigela própria para micro-ondas. Adicione 1 a 2 colheres de sopa de água ao milho e misture bem, garantindo que todos os grãos fiquem levemente umedecidos. Isso ajudará a hidratar o milho, facilitando o estouro.
- 2º Cubra a tigela com uma tampa própria para micro-ondas ou use um prato para cobrir [deixe uma pequena abertura para o vapor escapar]. Leve ao micro-ondas em potência alta por 2 a 4 minutos, ou até os estalos diminuírem.
- 3º Retire a tigela do micro-ondas com cuidado, pois estará quente. Adicione sal a gosto.
- 4º Consuma a pipoca com a bebida Lactea e bom apetite.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [280 g]	% DDR
ENERGIA	97 kcal	271 kcal	14 %
CARBOIDRATOS	15 g	41 g	14 %
PROTEÍNA	7 g	19 g	25 %
GORDURA	1 g	4 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	6 g	25 %
SÓDIO	76 mg	212 mg	9 %