nutrium

Lais Souza
Nutricionista · 62288/P

IOGURTE TURBINADO

1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade média de iogurte, natural (170 g)
- 1 porção de linhaça com chia hidratada ou normal (5 g)
- 3 unidades médias, torrada de castanha de caju (8 g) ou 10 gramas de pistache
- 6 unidades pequenas de morango cru (42 g) ou 1 unidade de banana nanica crua (100 g) ou 8 unidades médias de uva (64 g) ou 1 unidade média de maçã (130 g) ou 1 fatia pequena de mamão (100 g) ou 1 unidade pequena de manga (120 g)
- 1 sachê de whey protein (30 g)
- 1 colher de sopa de psyllium (10 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Modo de preparo: Misture a chia no iogurte para que fique mais fácil de consumir, já as frutas, prefira frutas fáceis de comer como kiwi, maçã, morango, uvas.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (314 g)	% DDR
ENERGIA	112 kcal	352 kcal	18 %
CARBOIDRATOS	10 g	32 g	11 %
PROTEÍNA	9 g	29 g	38 %
GORDURA	4 g	13 g	24 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	6 g	25 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	13 g	51 %
SÓDIO	51 mg	161 mg	7 %