



CREME DE IOGURTE E MANGA

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade pequena de iogurte natural (140 g)
- 1 unidade pequena de manga congelada (120 g)
- Raspas de limão à gosto

MÉTODO DE PREPARO

1º Em um liquidificador, bata todos os ingredientes até ficar homogêneo. Sirva gelado.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORÇÃO (263 g) | % DDR |
|--------------------|-----------|--------------------|-------|
| ENERGIA | 56 kcal | 148 kcal | 7 % |
| CARBOIDRATOS | 9 g | 23 g | 8 % |
| PROTEÍNA | 2 g | 6 g | 9 % |
| GORDURA | 2 g | 5 g | 8 % |
| GORDURAS SATURADAS | 1 g | 3 g | 12 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 1 g | 2 g | 9 % |
| SÓDIO | 28 mg | 74 mg | 3 % |