

**IOGURTE NATURAL DESNATADO COM BANANA** 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 potinho pequeno de iogurte natural desnatado (160g)
- 1 unidade de banana prata (65 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Adicione a banana picada ao iogurte.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (225 g)	% DDR
ENERGIA	58 kcal	130 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	12 g	26 g	9 %
PROTEÍNA	3 g	7 g	9 %
GORDURA	0 g	1 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	5 %
SÓDIO	42 mg	95 mg	4 %