ROSANGELA CRISTINA TONI Dos SANTOS
Nutricionista · 73177/P

IOGURTE NATURAL DESNATADO

INGREDIENTES

- 170ml de iogurte natural integral
- 1 litro de leite de vaca desnatado

MÉTODO DE PREPARO

1º Ferver o leite, retirar do fogo, colocar em uma vasilha, esperar amornar e acrescentar o iogurte natural. Mexer bem e deixar em temperatura ambiente por doze horas. Após este período levar á geladeira para posterior consumo. Sugestão de consumo, acompanhado de frutas, mel, linhaça.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	44 kcal	2 %
CARBOIDRATOS	6 g	2 %
PROTEÍNA	3 g	5 %
GORDURA	1 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	1 %
SÓDIO	43 mg	2 %