



## 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 à 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 %   |