

**IOGURTE COM ABACATE, AVEIA E CHIA** 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 unidade média de iogurte natural desnatado (200 g)
- 1 colher de sopa cheia de aveia em flocos (15 g)
- 1 colher de sopa cheia picada de abacate (45 g)
- 10 gramas (1 col sopa) de semente de chia

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture o iogurte com abacate, aveia e chia.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (270 g)	% DDR
ENERGIA	82 kcal	221 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	10 g	27 g	9 %
PROTEÍNA	4 g	12 g	16 %
GORDURA	3 g	8 g	14 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	5 g	19 %
SÓDIO	46 mg	123 mg	5 %