

IOGURTE COM PASTA DE AMENDOIM E AVEIA OU GRANOLA

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade média de iogurte natural integral (200 g)
- 2 colheres de café cheias de pasta de amendoim (16 g)
- 1 colher de sopa cheia de aveia em flocos (15 g) **ou** 1.5 colheres de sopa cheias de granola (17 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misturar o iogurte com a pasta de amendoim e acrescentar o cereal ao final

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (232 g)	% DDR
ENERGIA	111 kcal	258 kcal	13 %
CARBOIDRATOS	8 g	18 g	6 %
PROTEÍNA	6 g	14 g	19 %
GORDURA	7 g	15 g	28 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	5 g	25 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	10 %
SÓDIO	78 mg	181 mg	8 %