

## IOGURTE NATURAL COM FRUTAS E MEL

 1.2 Porção

### INGREDIENTES

- 1 unidade média de iogurte desnatado (200 g) ou 1 unidade de iogurte, grego, simples, sem gordura (170 g)
- 3 unidades grandes de morango (60 g) ou 1/2 fatia pequena de mamão (50 g)
- 1 colher de chá de mel (3 g)

### MÉTODO DE PREPARO

1º Leve em um pote térmico ou manter em um recipiente fechado refrigerado até hora de consumir.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (200 g)	% DDR
ENERGIA	56 kcal	111 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	7 g	15 g	5 %
PROTEÍNA	6 g	12 g	16 %
GORDURA	0 g	1 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	1 g	3 %
SÓDIO	45 mg	90 mg	4 %