

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 %