

IOGURTE NATURAL + FRUTA + LEITE EM PÓ + GRANOLA OU AVEIA

 2.2 unidades

INGREDIENTES

- 1 unidade pequena de iogurte desnatado (140 g)
- 4 fatias pequenas de abacaxi cru (200 g) **ou** 1 unidade de banana prata crua (65 g) **ou** 2 unidades de carambola crua (150 g) **ou** 1 unidade média de maçã (130 g) **ou** 1 fatia de mamão Formosa cru (170 g) **ou** 1 fatia de mamão Papaia cru (170 g) **ou** 2 fatias grandes de melão cru (230 g) **ou** 1 unidade pequena de manga (120 g) **ou** 7 unidades médias de morango cru (84 g) **ou** 12 unidades grande de uvas (144 g) 1 cacho pequeno **ou** 4 unidades médias de ameixa crua (168 g)
- 2 colheres de sopa cheias de aveia em flocos (30 g) **ou** 2 colheres de sopa cheias de granola (22 g)
- 1 colher de sopa cheia de leite em pó desnatado (10 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misturar todos os ingredientes

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR UNIDADE (150 g)	% DDR
ENERGIA	88 kcal	132 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	16 g	24 g	8 %
PROTEÍNA	5 g	7 g	10 %
GORDURA	1 g	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	8 %
SÓDIO	54 mg	80 mg	3 %