

IOGURTE COM FRUTA, GRANOLA E LEITE EM PÓ

 1 porção

Lanche rápido e proteico para o dia a dia

INGREDIENTES

- 1 unidade pequena de iogurte natural (140 g)
- 3 colheres de sopa cheias de granola (33 g)
- 2 colheres de sopa cheias de leite de vaca, integral, em pó (32 g)
- 1 unidade de banana prata crua (65 g) **ou** 2 colheres de sopa rasas de uva passa (20 g) **ou** 1 cacho pequeno de uva (170 g) **ou** 1 fatia de mamão Papaia cru (170 g) **ou** 7 unidades pequenas de morango cru (49 g) **ou** 1 unidade média de maçã (152 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misturar todos os ingredientes (se preferir pode ser utilizado o iogurte caseiro) Receita do iogurte caseiro: Ferver 1 litro de leite integral ou desnatado Quando o leite estiver em temperatura morna (teste colocando um dedo no leite, se tolerar por 10 segundos já está morno o suficiente) Acrescentar 1 pote de iogurte natural com apenas 2 ingredientes Deixar por 12 horas em vasilha tampada em um local fechado (como o forno, ou microondas desligado) Após pronto, deixar na geladeira e consumir em até 7 dias.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (240 g)	% DDR
ENERGIA	139 kcal	333 kcal	17 %
CARBOIDRATOS	18 g	44 g	15 %
PROTEÍNA	6 g	14 g	19 %
GORDURA	5 g	12 g	22 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	6 g	29 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	14 %
SÓDIO	64 mg	153 mg	6 %