



IOGURTE COM FRUTA E CEREAIS OU LEITE EM PÓ

Otima opção de lanche da tarde, fonte de cálcio e fibras

 5 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade pequena de iogurte natural desnatado (140 g) ou iogurte sem adição de açúcares
- 30 gramas de aveia em flocos crua **ou** 2 colheres de sopa cheias de leite em pó desnatado (20 g)
- 6 unidades grandes de morango (120 g) **ou** 1 unidade de banana prata crua (65 g) **ou** 1 unidade média de maçã (152 g) **ou** 1 fatia de mamão Papaia cru (170 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misturar todos os ingredientes e consumir.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (290 g)	% DDR
ENERGIA	74 kcal	215 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	14 g	39 g	13 %
PROTEÍNA	4 g	12 g	16 %
GORDURA	1 g	2 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	4 g	14 %
SÓDIO	49 mg	140 mg	6 %