



IOGURTE COM MANGA, MORANGO, UVA PASSA E AVEIA

Uma combinação deliciosa e prática de iogurte, manga, morango, uva passa e aveia para começar o dia com mais energia e sabor!

 10 minutos 20 minutos

INGREDIENTES

- 1 unidade média de iogurte natural (200 g)
- ½ manga palmer cortada em cubos (60 g)
- 3 unidades grandes de morango (60 g)
- 2 colheres de sopa cheias de aveia em flocos (30 g)
- 1 colher de sopa rasa de uva passa (10 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º 1. Em um pote ou tigela, coloque o iogurte natural. 2. Acrescente a aveia e misture levemente. 3. Adicione a manga em cubos, os morangos picados e finalize com a uva passa. 4. E está pronto para aproveitar!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	92 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	15 g	5 %
PROTEÍNA	4 g	5 %
GORDURA	2 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	6 %
SÓDIO	27 mg	1 %