



TIRAMIUCAFÉ (TIRAMISSU SEM CAFÉ)

 2 porções

INGREDIENTES

- 4 tostitas de bolachas de arroz integcal DIA (30 g)
- 1 chávena almoçadeira de leite de vaca UHT magro (158 g)
- 10 unidades pequenas de morango (150 g)
- 1.5 colheres de sopa de cacau em pó (20 g)
- 1 porção de iogurte de soja natural ou de chocolate (125 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Misturar o cacau no leite
- 2º Mergulhar as bolachas de arroz na mistura de leite com cacau
- 3º Picar o morango em cubos pequenos
- 4º Montar, numa travessa, uma camada de bolacha, uma colher iogurte de chocolate e uma colher de morangos e repetir o processo até terminar os ingredientes, lembrando que a ultima camada deve ser de iogurte
- 5º Por fim, peneirar o cacau por cima da sobremesa e levar ao frigorífico por, pelo menos 2h

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (238 g)	% DR
ENERGIA	83 kcal	199 kcal	10 %
PROTEÍNA	3 g	8 g	16 %
H. CARBONO	12 g	29 g	11 %
AÇÚCARES	6 g	15 g	16 %
GORDURA	2 g	5 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	4 g	16 %
SÓDIO	59 mg	141 mg	6 %