

**MCFLURRY AMÊNDOAS** 2 porções**INGREDIENTES**

- 100 gramas de queijo fundido creme light Continente
- 1 unidade de iogurte sólido de baunilha YoPRO (160 g)
- 1/2 saqueta de amêndoas com Chocolate Zero Prozis (20 g)
- 1 porção de iogurte grego ligeiro natural Continente Equilíbrio (125 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Usando uma batedeira, bater o queijo creme e o iogurte, durante cerca de 10 minutos
- 2º Levar ao congelador 2 a 3 horas
- 3º Na hora de servir juntar amêndoas de chocolate picadas

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (203 g)	% DR
ENERGIA	109 kcal	222 kcal	11 %
PROTEÍNA	8 g	17 g	34 %
H. CARBONO	6 g	13 g	5 %
AÇÚCARES	4 g	8 g	8 %
GORDURA	6 g	11 g	16 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	7 g	34 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	0 %
SÓDIO	24 mg	50 mg	2 %