

IOGURTE COM FRUTA, AVEIA E LEITE EM PÓ

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade pequena de iogurte natural [140 g]
- 1 unidade de banana prata crua [65 g] **ou** 1 unidade média de maçã [130 g] **ou** 1 fatia de mamão Papaia cru [170 g] **ou** 1 fatia grande de melão cru [115 g] **ou** 1 fatia pequena de melancia crua [100 g] **ou** 1 unidade pequena de manga [120 g] **ou** 12 unidades médias de morango cru [144 g] **ou** 12 unidades grande de uvas [144 g] **ou** 2 unidades médias de ameixa crua [84 g] **ou** 1 colher de sopa cheia de uva passa [18 g]
- 1 colher de sopa cheia de aveia em flocos [15 g] **ou** 1.5 colheres de sopa cheias de granola [17 g]
- 1 colher de sopa cheia de leite em pó [10 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em um potinho ou tigela, coloque o iogurte.
- 2º Adicione a aveia e o leite em pó. Misture bem até o leite em pó se dissolver completamente.
- 3º Acrescente a fruta picada ou amassada.
- 4º Para maior saciedade, acrescente 1 colher de chá de sementes [chia, linhaça ou girassol].

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (275 g)	% DDR
ENERGIA	86 kcal	237 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	12 g	32 g	11 %
PROTEÍNA	4 g	11 g	15 %
GORDURA	3 g	8 g	15 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	4 g	19 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	11 %
SÓDIO	41 mg	112 mg	5 %