



DELÍCIA LEVE DE MORANGO - NUTRI THIAGO FONTINELE

15 minutos

30 minutos

1 porção

INGREDIENTES

- 100 gramas de iogurte natural desnatado
- 15 gramas de leite em pó desnatado
- 5 unidades pequenas de morango (35 g)
- 3 unidades pequenas de suspiro (18 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em um recipiente, coloque o iogurte grego zero.
- 2º Acrescente o leite em pó desnatado e misture bem até ficar cremoso.
- 3º Lave e pique os morangos em pedaços pequenos, adicionando à mistura.
- 4º Finalize quebrando os suspiros por cima ou misturando levemente.
- 5º Sirva em seguida ou leve à geladeira por alguns minutos para ficar mais geladinho.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (166 g)	% DDR
ENERGIA	103 kcal	171 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	19 g	32 g	11 %
PROTEÍNA	6 g	10 g	14 %
GORDURA	0 g	1 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	1g	3 %
SÓDIO	96 mg	160 mg	7 %