

**VITAMINA DE IOGURTE COM FRUTAS VERMELHAS**

Café da manhã

 25 minutos 4 porções**INGREDIENTES**

- 300 gramas de iogurte natural
- 500 gramas de mix de frutas vermelhas em temperatura ambiente
- 4 colheres de sopa de flocos de painço
- 3 colheres de sopa de mel
- 300 gramas de suco de Cranberry
- Frutas vermelhas a gosto para decorar

MÉTODO DE PREPARO

1º Passe todos os ingredientes pelo processador até formar uma mistura homogênea.

2º Sirva imediatamente, decorado com frutas vermelhas.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [326 g]	% DDR
ENERGIA	73 kcal	239 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	15 g	50 g	17 %
PROTEÍNA	1 g	5 g	6 %
GORDURA	1 g	3 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	1 g	5 %
SÓDIO	14 mg	47 mg	2 %