



## PEQUENO-ALMOÇO OU LANCHE COMPLETO NO FRASCO

2 minutos de preparação ;) rápido, prático e completo Sem açúcar, sem lactose, excelente teor em fibra alimentar - Necessário 1 frasco de vidro com tampa + mala e placa térmicas caso leve na sua lancheira!

 1 porção

## INGREDIENTES

- 1 porção de iogurte natural magro Pingo Doce [125 g]
- 2 colheres de sopa de flocos de aveia [16 g]
- 1 copo grande de água mineral natural | só para não esquecer
- 1 chávena de mirtilo [148 g]
- 1 colher de sopa de farinha de aveia [10 g]

## MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1º Juntar os ingredientes por 1 ordem a gosto Organizar por camadas ajuda a que o iogurte fique mais saboroso :)

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [664 g]	% DR
ENERGIA	37 kcal	243 kcal	12 %
PROTEÍNA	2 g	11 g	21 %
H. CARBONO	6 g	39 g	15 %
AÇÚCARES	3 g	19 g	21 %
GORDURA	0 g	3 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	7 g	29 %
SÓDIO	16 mg	104 mg	4 %