



FRUTAS GRELHADAS COM IOGURTE

Uma forma de variar o lanche e apurar o doce natural das frutas

 10 minutos

INGREDIENTES

- 1 unidade pequena de iogurte natural [140 g]
- 1 colher de sobremesa de mel de abelha [9 g]
- 1 unidade média de maçã orgânica [130 g]
- 1 fatia pequena de abacaxi [50 g]
- 1 colher de chá de condimento, canela, pó [3 g]
- 1 colher de chá de óleo, industrial, coco, para caldas de doces e oleaginosas torradas [5 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma frigideira antiaderente, aqueça uma colher de chá de óleo de coco e grelhe as frutas
- 2º Não tenha medo de ousar, dá certo com maçã, pêssego, abacaxi, banana, pêra e até manga !
- 3º Salpique canela enquanto doura de ambos os lados,
- 4º Em uma tigela coloque o iogurte natural, acrescente a fruta grelhada, e passe um fio de mel para adoçar. Pode salpicar semente de chia, coco ralado ou xerém de castanhas etc..

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	68 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	10 g	3 %
PROTEÍNA	2 g	3 %
GORDURA	3 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	6 %
SÓDIO	22 mg	1 %