



 Pedro Alvim Neto
 Nutricionista · CRN - DF 11733

 +55 61 98154 2222
 pedro@nuttryl.com.br
 SGAN quadra 607, bloco A, sala 113 -
Centro Clínico Brasília Medical Center.
www.nuttryl.com.br

RECEITA DE VITAMINA DE IOGURTE, MORANGO E AVEIA

INGREDIENTES

- 1 Xícara de iogurte natural de baixo teor de gordura
- 160 gramas de morangos
- 1/2 xícara de aveia em flocos

MÉTODO DE PREPARO

1º Misture todos os ingredientes no liquidificador e acrescente mel ou adoçante.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	79 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	14 g	5 %
PROTEÍNA	4 g	6 %
GORDURA	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	7 %
SÓDIO	30 mg	1 %