

III Exposição Itinerante Museu do Coração O Poder do Coração

Cozinha Saudável

Iogurte de morango



Tempo de Preparo: 15 minutos.

Parceria:



Realização:



Ingredientes:

4 potes de iogurte natural desnatado
1 e 1/2 xícaras de chá de morangos congelados
6 envelopes de adoçante

Modo de preparo:

Deixe o iogurte dessorar por 1 hora colocando os 4 potes de iogurte em um filtro de papel para café
Despeje em uma vasilha e leve ao freezer para congelar
Junte o iogurte com o morango no liquidificador (ambos congelados)
Bata até misturar, junte o adoçante e misture.
Coloque em um refratário, cubra com papel filme bem junto ao refratário e leve ao freezer até servir.

Informação Nutricional

Porção de 70g (1/3 de xícara)

Quantidade por porção		% VD (*)
Valor energético	37,81 Kcal = 158,802 KJ	1,89%
Carboidratos	5,38g	1,8%
Proteínas	2,53g	3,37%
Gorduras totais	0,69g	1,25%
Gorduras saturadas	0,46g	2,07%
Gorduras trans	0g	**
Fibra alimentar	0,5g	2%
Sódio	3,36mg	0,14%

(*) Valores Diários com base em uma dieta de 200kcal ou 84100Kj.

Seus valores podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

** VD não estabelecido.