

CAFÉ DA MANHÃ

Iogurte com banana e aveia

250 kcal	13 g	32 g	8 g	~10 min	Fácil
por porção	proteínas	carboidratos	gorduras	tempo estimado	dificuldade

Ingredientes

- iogurte natural: 221 g (cerca de 1 xícara)
- banana nanica: 65 g (cerca de 3/4 de banana média)
- aveia em flocos: 19 g (cerca de 2 colheres de sopa)

Utensílios

- tigela
- faca
- colher

Preparo — passo a passo

1. Separe as quantidades de iogurte, banana e aveia indicadas na lista. Descasque a banana e corte-a em rodelas.
2. Coloque o iogurte em uma tigela e misture a aveia com uma colher, até distribuí-la por todo o iogurte.
3. Disponha as rodelas de banana por cima e sirva em seguida.

Observação: Se preferir, adoce com algumas gotas de adoçante líquido sem calorias, a gosto.

Atenção a alergias: leite. Confira o rótulo da aveia para presença de glúten.

○ **Sem açúcar adicionado**

As etiquetas são indicativas. 'Sem açúcar adicionado' não significa ausência de açúcares naturais. Confira os rótulos em caso de alergias. Valores nutricionais são estimativas por porção; marcas e preparo podem alterá-los. Tempo e dificuldade são estimativas.