

Pequenos-Almoços | Receitas com Iogurte

Iogurte com Granola e Fruta

5 min. | Fácil | Económico | 1 doses

Ingredientes

1 c. de medida de OptiFibre

2 c. de sopa de geleia de frutos vermelhos sem açúcares

frutos vermelhos (morangos, mirtilos e framboesas) q.b.

125 g de Iogurte Grego YAOS Natural

4 c. de sopa de Fitness Granola Aveia e Mel

Informação nutricional

Energia	426,6 kcal	21%*
Proteínas	11,2 g	22%*
Lípidos	15,1 g	22%*
Hidratos de Carbono	53,8 g	21%*

*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

Preparação

1. Numa taça, coloca 125g de iogurte grego, 4 colheres (sopa) de granola e 2 colheres (sopa) de geleia. Sobre esses ingredientes, acrescenta alguns frutos vermelhos.
2. Adiciona 1 colher medida de OptiFibre no iogurte e mexe até à completa dissolução.
3. Nota: Pode ser uma receita de pequeno-almoço ou lanche.
4. OptiFibre é um alimento para fins medicinais específicos, para gestão nutricional de pacientes com distúrbios funcionais do cólon, nomeadamente de reabsorção/excreção decorrentes de obstipação. Utilizar sob supervisão médica.