

Sobremesa: Iogurte de Piñacolada

Valor nutricional por pessoa:

calorias- 176

Proteínas (g)- 4,5

HC (g)- 27

Lípidos (g)- 6

Fibras (g)- 2

Iogurte de baunilha - 70 gramas de iogurte de baunilha

	100g	70g
Kcal	135	94.5
Proteínas(g)	5,1	3,57
HC(g)	20,4	14,28
Lípidos(g)	3,5	2,45
Fibras(g)	0,6	0,42

100 gramas de ananás esmagado

	100g	
Kcal	48	
Proteínas(g)	0,54	
HC(g)	12,63	
Lípidos(g)	0,12	
Fibras(g)	1.4	

1 colher de sopa de coco ralado

	100g	5g
Kcal	677	33,85
Proteínas(g)	7	0,35
HC(g)	8	0,4
Lípidos(g)	65	3,25
Fibras(g)	11	0,55

Ementa de outono/inverno

Valor económico do prato em euros (para 4 pessoas): aprox: 6,50€

Ementa de primavera/ verão

Valor económico do prato em euros (para 4 pessoas): aprox: 8,50€