



SORVETE DE UVA - FGNUTRI

Opção de sorvete cremoso, gostoso e de baixa caloria e alto valor nutricional

-  1 hora
-  6 horas
-  6 porções

INGREDIENTES

- 500 gramas de uva thompson sem semente (Verde ou Preta)
- 5 colheres de sopa cheias de leite em pó integral [80 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Congelar as uvas
- 2º Após congeladas bater em um processador as uvas e o leite em pó até virar uma mistura bem homogênea e cremosa.
- 3º Pode servir ou levar ao congelador

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (97 g)	% DDR
ENERGIA	101 kcal	97 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	14 g	13 g	4 %
PROTEÍNA	4 g	4 g	5 %
GORDURA	4 g	4 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	2 %
SÓDIO	49 mg	48 mg	2 %