



SORVETE DE MORANGO

 5 minutos
 10 minutos
 1 porção

INGREDIENTES

- 20 unidades pequenas de morango cru (140 g) **ou** 1 espada pequena de manga Palmer crua (60 g) **ou** 2 fatias pequenas de abacaxi cru (100 g)
- 170 gramas de iogurte natural

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Coloque os morangos congelados junto com o iogurte natural no processador, deixe bater até se tornar homogêneo e com aspecto de sorvete.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (270 g)	% DDR
ENERGIA	49 kcal	132 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	5 g	14 g	5 %
PROTEÍNA	3 g	8 g	10 %
GORDURA	2 g	5 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	6 %
SÓDIO	33 mg	88 mg	4 %