



GELADO DE MORANGO

 10 minutos

 9 porções

INGREDIENTES

- 400 gramas de morango
- 240 gramas de iogurte grego natural sem adição de açúcar Danone
- 3 colheres sopa de sumo de limão [espremido]

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1º Lava os morangos, retira-lhes o pé, coloca-os na liquidificadora juntamente com o iogurte e o sumo de limão. Tritura tudo, retira e divide a mistura pelas formas. Leva ao congelador até os gelados ficarem firmes, serve desenformado ou nas formas.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (74 g)	% DR
ENERGIA	62 kcal	46 kcal	2 %
PROTEÍNA	2 g	1 g	3 %
H. CARBONO	4 g	3 g	1 %
AÇÚCARES	4 g	3 g	4 %
GORDURA	4 g	3 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	4 %
SÓDIO	1 mg	1 mg	0 %