

FRUTA COM DOCE DE LEITE

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade média de maçã [130 g] ou 1 unidade de banana prata crua [65 g] ou 1 unidade média de kiwi [76 g] ou 100 gramas de uva Itália crua
- 20 gramas de doce de leite

MÉTODO DE PREPARO

1º higienize as frutas, em um pote coloque a fruta e o doce de leite

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [113 g]	% DDR
ENERGIA	109 kcal	123 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	24 g	27 g	9 %
PROTEÍNA	2 g	2 g	3 %
GORDURA	2 g	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	7 %
SÓDIO	24 mg	27 mg	1 %