

DOCE DE ABÓBORA SEM AÇÚCAR (ALESSANDRA MELO)

Sobremesa

 50 minutos 2 porções

INGREDIENTES

- 1 xícara, em cubos de abóbora de pescoço crua ralada (116 g)
- 1 xícara (de chá) de suco de maçã (100g)
- 1 pitada de canela em pó (2g)
- 2 unidades de cravo-da-índia, moído (1g)
- 4 colheres (de sopa) de côco ralado (40g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma panela, coloque a abóbora, o suco de maçã, a canela em pó e os cravos-da-índia e cozinhe em fogo médio por cerca de 10 minutos ou até amolecer.
- 2º Acrescente o coco fresco e misture bem.
- 3º Sirva gelado.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (130 g)	% DDR
ENERGIA	185 kcal	240 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	22 g	29 g	10 %
PROTEÍNA	2 g	2 g	3 %
GORDURA	10 g	14 g	25 %
GORDURAS SATURADAS	9 g	11 g	51 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	6 g	23 %
SÓDIO	11 mg	14 mg	1 %