



## BALA NUTRITIVA

### INGREDIENTES

- 100 gramas de suco de beterraba ou 1 xícara de chá de suco de laranja, cru [248 g]
- 1 colher de sopa de mel de abelha [15 g]
- 1 colher de sopa de gelatina sem sabor em pó [20 g]

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Prepare o suco e coe.
- 2º Prepare a gelatina conforme a orientação do fabricante e misture no suco, acrescentado o mel.
- 3º Depois de mexer bem distribua em formas de silicone de formas variadas.
- 4º Leve a geladeira por 2 horas.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

|                    | POR 100 g | % DDR |
|--------------------|-----------|-------|
| ENERGIA            | 91 kcal   | 5 %   |
| CARBOIDRATOS       | 22 g      | 7 %   |
| PROTEÍNA           | 1 g       | 2 %   |
| GORDURA            | 0 g       | 0 %   |
| GORDURAS SATURADAS | 0 g       | 0 %   |
| FIBRA ALIMENTAR    | 0 g       | 1 %   |
| SÓDIO              | 25 mg     | 1 %   |