



## MIX DE FRUTAS VERMELHAS GELADO COM LEITE VEGETAL QUENTE

### INGREDIENTES

- 100 gramas de frutas vermelhas congeladas Swift
- 120 gramas de leite de Amêndoa **ou** 200 gramas de leite de aveia
- 1 colher de chá de condimento, canela, pó (3 g)
- 4 gotas de adoçante stévia pura Mundo Verde Seleção (0 g)

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Aqueça o leite vegetal Em uma panela pequena ou no micro-ondas, aqueça o leite até que esteja bem quente, mas sem ferver.
- 2º Monte o prato Em uma tigela pequena ou xícara, coloque as frutas vermelhas diretamente do congelador.
- 3º Despeje o leite quente Jogue o leite quente por cima das frutas congeladas. O contraste quente-frio libera aroma e suaviza a textura das frutas.
- 4º Finalize com canela Polvilhe canela a gosto e, se desejar, adicione um fio de mel ou adoçante.
- 5º Sirva imediatamente Consuma na hora para manter a textura firme das frutas e o calor do leite.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	49 kcal	2 %
CARBOIDRATOS	8 g	3 %
PROTEÍNA	2 g	2 %
GORDURA	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	5 %
SÓDIO	9 mg	0 %