



SORVETE/PICOLÉ DE MORANGO E KIWI

Sobremesa, natural com baixo índice de gordura e reduzido em calorias para incrementar teu dia e matar aquela vontade de comer um docinho pós almoço.

-  1 hora
-  10 horas
-  6 porções

INGREDIENTES

- 300 gramas de morango
- 200 gramas de kiwi cru
- 1 unidade média de iogurte natural integral (170 g)
- 1/2 unidade de limão tahiti cru (30 g)
- 2 colheres de sopa de mel de abelha (30 g)
- 4 folhas de hortelã, fresco (1 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Descasque o kiwi e lave os morangos... Coloque no congelador e deixe os morangos e o kiwi congelarem
- 2º Misture todos os ingredientes no liquidificador e bata até formar uma mistura homogênea e cremosa.
- 3º Leve ao congelador, separado em formas, por no mínimo mais 4 horas.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (122 g)	% DDR
ENERGIA	55 kcal	67 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	11 g	14 g	5 %
PROTEÍNA	1 g	2 g	2 %
GORDURA	1 g	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	8 %
SÓDIO	11 mg	14 mg	1 %