

GELEIA DE MORANGO DIET

 6 porções

INGREDIENTES

- 500 gramas de morango
- adoçante Stevia em pó à gosto [culinário]
- 1/2 unidade de limão tahiti cru [30 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Lave os morango e retire os talinhos e as folhas verdes. Coloque tudo dentro de uma panela e adicione água o suficiente até o meios dos morangos. Dica: Não coloque os morangos até a borda da panela. Use uma panela maior. Leve ao fogo alto, adicione 1 colher de sopa bem cheia de adoçante e esprema o limão. Misture. O adoçante é opcional. *[Pode usar qualquer fruta vermelha]

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (105 g)	% DDR
ENERGIA	27 kcal	28 kcal	1 %
CARBOIDRATOS	7 g	7 g	2 %
PROTEÍNA	1 g	1 g	1 %
GORDURA	0 g	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	7 %
SÓDIO	39 mg	41 mg	2 %