

**BOMBOM DE MORANGO SAUDÁVEL** 4 porções**INGREDIENTES**

- 120 gramas de morango
- 40 gramas de iogurte grego ligeiro natural Continente Equilíbrio
- 1 porção de chocolate negro 74% cacau Continente Bio [20 g]

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1º - Amassar os morangos com um garfo e distribuir em forminhas de silicone (deu para 4) - Levar as forminhas ao congelador até solidificar - Desenformar e mergulhar o bombom de morango numa taça com iogurte. - Retirar e colocar num prato. - Para finalizar derreter o chocolate negro e adicionar por cima do bombom. - Levar ao congelador para solidificar

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (45 g)	% DR
ENERGIA	99 kcal	45 kcal	2 %
PROTEÍNA	3 g	1 g	2 %
H. CARBONO	8 g	4 g	1 %
AÇÚCARES	7 g	3 g	4 %
GORDURA	5 g	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	1 g	5 %
SÓDIO	15 mg	7 mg	0 %