



GELADO DE MORANGO

Gelado feito com apenas 2 ingredientes, super rápido e delicioso!

 5 minutos

 10 minutos

 1 taça

INGREDIENTES

- 100 gramas de morangos previamente congelados (cerca de 4-5 morangos cortados)
- 70 gramas de iogurte sólido magro com aroma a morango

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Triturar os morangos juntamente com o iogurte. Pode servir assim ou colocar mais um pouco no congelador.
- 2º Servir a gosto

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR TAÇA [170 g]	% DR
ENERGIA	37 kcal	63 kcal	3 %
PROTEÍNA	2 g	4 g	7 %
H. CARBONO	5 g	9 g	3 %
AÇÚCARES	5 g	9 g	10 %
GORDURA	0 g	1 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	8 %
SÓDIO	1 mg	2 mg	0 %