



TAÇA GELADA DE FRUTA

Uma opção refrescante e deliciosa!

 5 minutos

 5 minutos

 1 taça

INGREDIENTES

- 100 gramas de fruta congelada (usei uma mistura de ananás, papaia e manga)
- 50 gramas de bebida à base de soja natural, sem açúcar e sem sal **ou** 50 gramas de leite de vaca UHT magro

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1º Triturar a fruta congelada com a bebida vegetal ou leite. Adequar a consistência e servir a gosto.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR TAÇA (150 g)	% DR
ENERGIA	47 kcal	71 kcal	4 %
PROTEÍNA	2 g	2 g	5 %
H. CARBONO	8 g	12 g	5 %
AÇÚCARES	8 g	12 g	14 %
GORDURA	0 g	1 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	7 %
SÓDIO	12 mg	18 mg	1 %