



SORVETE DE IOGURTE E FRUTAS

Para lanche ou sobremesa

 6 porções

INGREDIENTES

- 3 unidades pequenas de iogurte natural desnatado (420 g)
- 3 xícaras de chá de morango, congelado, sem adoçante (447 g)
- 3 unidades de banana prata crua bem maduras (195 g) congeladas

MÉTODO DE PREPARO

1º Bata tudo no liquidificador e leve para o congelador por, no mínimo, 1 hora até servir.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (177 g)	% DDR
ENERGIA	49 kcal	87 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	11 g	19 g	6 %
PROTEÍNA	2 g	3 g	5 %
GORDURA	0 g	0 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	9 %
SÓDIO	24 mg	43 mg	2 %