

**GELEIA DE CHIA E SUCO DE UVA**

Use sucos naturais!

 6.9 colheres de sopa**INGREDIENTES**

- 100 [ml] de suco concentrado de uva , integral
- 3 colheres de sopa de sementes de Chia [38 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture os ingredientes e leve-os na geladeira por cerca de 6h.
- 2º Se achar necessário adoçar, utilize adoçante [a gosto]

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR COLHER DE SOPA (20 g)	% DDR
ENERGIA	188 kcal	38 kcal	2 %
CARBOIDRATOS	23 g	5 g	2 %
PROTEÍNA	5 g	1 g	1 %
GORDURA	9 g	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	—	—	—
FIBRA ALIMENTAR	8 g	2 g	6 %
SÓDIO	12 mg	2 mg	0 %