



GELADO DE MANGA

 4 horas

 3 porções

INGREDIENTES

- 1 unidade de manga (345 g) - cubos congelados
- 1 unidade de iogurte natural sólido magro (125 g)
- 1 colher de sopa de mel (24 g) - opcional

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Cortar a manga e congelar.
- 2º Retirar a manga do congelador meia hora antes, para descongelar ligeiramente.
- 3º Com o auxílio de uma liquidificadora, triturar todos os ingredientes até obter uma consistência uniforme.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (128 g)	% DR
ENERGIA	69 kcal	89 kcal	4 %
PROTEÍNA	2 g	2 g	5 %
H. CARBONO	14 g	18 g	7 %
AÇÚCARES	14 g	17 g	19 %
GORDURA	0 g	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	9 %
SÓDIO	33 mg	42 mg	2 %