Beatriz Sabino
Nutricionista · 4937N

BOMBONS DE FRUTA E IOGURTE

2 horas
6 porções

INGREDIENTES

- 8 a 10 unidades médias de morango - pode optar por outra fruta da sua preferência (ex.: mirtilos, framboesas, uvas,...)
- 1 unidade de iogurte natural sólido magro (125 g) ou 1 porção de iogurte skyr natural (proteico) (150 g) ou 1 porção de iogurte grego ligeiro natural (125 g) ou 1/4 embalagem de iogurte natural vegetal, sem açúcares (ex.: de soja) (125 g)
- 3 tiras de chocolate (de preferência negro) (75 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1º Higienizar e partir a fruta (e descaroçar se for o caso).
2º Misturar com o iogurte. NOTA: Pode optar por aromatizar com extrato de baunilha, canela,... NOTA: Pode optar por triturar o iogurte e a fruta para ficar homogéneo.
3º Misturar com o iogurte.
4º DAR ASAS À CRIATIVIDADE: - Com o auxílio de uma colher (de servir gelado, por exemplo) pode servir pequenas bolas e colocar num tabuleiro forrado com papel vegetal e levar ao congelador. - Ou pode optar por colocar a mistura em pequenas formas (ex.: de bombons, muffins, gelados, ...). - Ou pode optar por espalhar o iogurte num tabuleiro e polvilhar com fruta fresca/desidratada, frutos oleaginosos, pedaços de chocolate (ao invés de cobrir).
5º Partir o chocolate em pedaços e levar ao micro-ondas (uns segundos) até estar todo derretido (vigiar para não queimar).
6º Quando o iogurte e a fruta estiverem congelados e sólidos passar pelo chocolate derretido. NOTA: O chocolate não deve estar muito quente para não derreter rapidamente o iogurte.
7º Levar novamente ao congelador e esperar que o chocolate solidifique.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (69 g)	% DR
ENERGIA	129 kcal	89 kcal	4 %
PROTEÍNA	3 g	2 g	4 %
H. CARBONO	13 g	9 g	4 %
AÇÚCARES	12 g	9 g	10 %
GORDURA	6 g	4 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	7 %
SÓDIO	26 mg	18 mg	1 %