



## SORVETE FIT COM FRUTAS VERMELHAS

 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 unidade média de BANANA CONGELADA [124 g]
- 3 unidades médias de MORANGO CONGELADO [81 g]
- 10 unidades de AMORA CONGELADA [15 g]
- 1 shot de LEITE de sua preferência [leite de vaca, leite de amêndoas, etc] [30ML]
- 1 colher de sopa rasa de FARINHA DE AVEIA ou COCO [8 g]
- 1 colher de sopa de NOZ PECAN [15g]
- 1 colher de sopa de NIBS DE CACAU [15 g]

**MÉTODO DE PREPARO**

- 1º 1. Congelar a banana em rodelas, os morangos e as amoras individualmente; 2. Com as frutas congeladas bata todos os ingredientes no liquidificador; 3. Sirva em uma tigela e salpique os Nibs de cacau.

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORÇÃO [234 g]	% DDR
ENERGIA	91 kcal	213 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	12 g	27 g	9 %
PROTEÍNA	2 g	5 g	6 %
GORDURA	4 g	10 g	19 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	5 g	21 %
SÓDIO	8 mg	18 mg	1 %