Célia de Fátima Silva
Nutricionista · 704

DOCE DE GOIABA SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR

INGREDIENTES

- 2600 gramas de goiaba, comum, crua
- 400 gramas de adoçante culinário forno e fogão Mundo Verde Seleção

MÉTODO DE PREPARO

1º Limpar e higienizar as goiabas .
2º Retirar as semente
3º Cozinhar em fogo lento até ficar bem macia
4º Passar pela peneira para retirar as sementes.
5º Acrescentar o adoçante e cozinhar até dar ponto .

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	61 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	13 g	4 %
PROTEÍNA	2 g	3 %
GORDURA	1 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	19 %
SÓDIO	8 mg	0 %