



CLUSTERS DE CHOCOLATE E FRUTOS VERMELHOS

Uma sugestão de doce saudável, fácil e delicioso para ter no congelador

 10 minutos

 4 horas

 15.7 porções

INGREDIENTES

- 150 gramas de mirtilo **ou** 150 gramas de framboesa **ou** 150 gramas de morango
- 2 porções de iogurte grego ligeiro natural
- 1 colher de sopa de mel (24 g)
- 100 gramas de chocolate de culinária Pantagruel

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Se utilizar morangos, parta os morangos em pedaços pequenos e reserve
- 2º Numa taça, misture os frutos vermelhos com o iogurte grego e o mel (as quantidades são apenas uma referência, pode fazer a olho)
- 3º Com a ajuda de uma colher, coloque numa base com papel vegetal a mistura do passo 2 e leve ao congelador durante algumas horas até solidificar
- 4º Derreta o chocolate em banho maria
- 5º Retire as clusters do congelador e molhe uma a uma, cuidadosamente, no chocolate
- 6º Leve novamente ao congelador para solidificar o chocolate

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR 15 CLUSTERS (500 g)	% DR
ENERGIA	155 kcal	774 kcal	39 %
PROTEÍNA	4 g	19 g	39 %
H. CARBONO	19 g	94 g	36 %
AÇÚCARES	17 g	85 g	94 %
GORDURA	6 g	32 g	46 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	19 g	93 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	11 g	45 %
SÓDIO	35 mg	176 mg	7 %