

**GELEIA 100% FRUTA****INGREDIENTES**

- 2 unidades médias de maçã picadas [304 g]
- 1 unidade pequena de laranja com bagaço [90 g]
- 1 xícara de chá, de frutas vermelhas [morango, amora] congelados [221 g]

MÉTODO DE PREPARO

1º Junte no liquidificador a maçã e a laranja, despeje e uma panela e acrescente as frutas vermelhas e coloque uma tampa. Ferva de 10 a 15 minutos em fogo baixo, mexendo de vez em quando, até reduzir 1/3 do volume. Armazene em pote de vidro dentro da geladeira de 5 a 7 dias.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	45 kcal	2 %
CARBOIDRATOS	12 g	4 %
PROTEÍNA	0 g	1 %
GORDURA	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	9 %
SÓDIO	1 mg	0 %