

**BOMBOM NATURAL DE TÂMARA COM MORANGO** 5 minutos
 5 minutos
 1 porção (5 unidades)**INGREDIENTES**

- 5 unidades sem caroço de tâmara natural e seca (36 g)
- 5 unidades grandes de morango (100 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Lave e higienize corretamente os morangos.
- 2º Em seguida corte as tâmaras no sentido longitudinal, se tiver caroço, retire.
- 3º Encaixe o morango na cavidade aberta da tâmara.
- 4º Está pronto o bombom saudável.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (5 UNIDADES) (128 g)	% DDR
ENERGIA	101 kcal	130 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	26 g	34 g	11 %
PROTEÍNA	1 g	1 g	2 %
Gordura	0 g	0 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	5 g	19 %
SÓDIO	1 mg	2 mg	0 %