



PICOLÉ DE ABACAXI E ÁGUA DE COCO

Picolé de abacaxi Refrescante, saboroso e super saudável

 10 minutos 15 minutos 4 porções

INGREDIENTES

- 4 fatias médias de abacaxi cru (300 g)
- 250 gramas de água mineral natural ou 1 copo duplo cheio de água de coco (240 g)
- 10 folhas de hortelã, fresco (2 g)
- 1 colher de chá de gengibre, cru (2 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata todos os ingredientes, coloque as folhas de hortelã e derrame a mistura em forminhas para picolé.
- 2º Derrame o suco em forminhas de picolé
- 3º Leve ao congelador por pelo menos 3 horas

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (100 g)	% DDR
ENERGIA	31 kcal	31 kcal	2 %
CARBOIDRATOS	8 g	8 g	3 %
PROTEÍNA	1 g	1 g	1 %
GORDURA	0 g	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	3 %
SÓDIO	24 mg	24 mg	1 %