



MAÇÃ COZIDA

Boa opção para o intestino e pessoas com dificuldades na digestão dos alimentos. combina muito bem com iogurte natural

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade média de maçã [130 g]
- 1 colher de sobremesa de mel de abelha [9 g] [opcional]
- canela em pó a gosto

MÉTODO DE PREPARO

- 1º corte a maçã em cubos médios e leve a uma frigideira com um pouco de água, a canela a gosto e tampe, deixe cozinhar até ficarem macias
- 2º quando secar a água adicione o mel e está pronto

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (144 g)	% DDR
ENERGIA	82 kcal	118 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	22 g	32 g	11 %
PROTEÍNA	0 g	1 g	1 %
GORDURA	0 g	0 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	9 %
SÓDIO	2 mg	2 mg	0 %