

SORVETE DE MORANGO CASEIRO

Sorvete de baixa caloria feito com 2 ingredientes

 5 horas 15 horas 1 porção

INGREDIENTES

- 150 gramas de morango, cru
- 4 colheres de sopa de leite em pó desnatado Molico (40 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Adicione em um processador de alimentos 150g de morangos congelados (essencial estar congelado) e 40g de leite em pó desnatado
- 2º Adicione 80 a 100ml de água e bata tudo no processador. Pode colocar adoçante à gosto
- 3º Para uma consistência de sorvete mais firme, leve ao freezer por aproximadamente 10 minutos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (190 g)	% DDR
ENERGIA	97 kcal	184 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	12 g	22 g	7 %
PROTEÍNA	4 g	8 g	10 %
GORDURA	0 g	0 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	3 g	12 %
SÓDIO	57 mg	107 mg	4 %