



SORVETE DE MANGA FIT (ALESSANDRA MELO) (CÓPIA)

Ingredientes 1 Banana grande cortada e congelada 2 Mangas maduras sem casca picadas e congeladas folhas de hortelã 1 Iogurte Desnatado Natural

 5 minutos 20 minutos 3 porções

INGREDIENTES

- 1 unidade de banana prata crua [65 g]
- 2 unidades pequenas de manga [240 g]
- 2 folhas de hortelã, fresco [0 g]
- 1 unidade média de iogurte desnatado [200 g]

MÉTODO DE PREPARO

1º liquidificador

2º Preparo Em primeiro lugar coloque todos os ingredientes (menos a hortelã) no liquidificador ou processador e bata aos poucos, desligue algumas vezes, mexa com uma colher e volte a bater. Em seguida quando adquirir consistência homogênea coloque em taças e sirva com hortelã picadinha por cima. Se preferir coloque as taças no congelador para endurecer um pouco mais antes de servir.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (168 g)	% DDR
ENERGIA	64 kcal	108 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	14 g	24 g	8 %
PROTEÍNA	3 g	5 g	6 %
GORDURA	0 g	0 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	7 %
SÓDIO	31 mg	52 mg	2 %