

A Hellen Talita Silva de Paula

Nutricionista · 19206



#### 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 logurte 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 %