



## PICOLÉ DE FRUTAS

Ideal para os lanches do meio da manhã ou tarde

 5 minutos

 5 horas

 4 porções

## INGREDIENTES

- 3 xícaras de chá de água de coco (720 g)
- 1 xícara de frutas da sua preferência (150 g)

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Divida a água de coco entre os moldes de gelo.
- 2º Adicione frutas e congele por pelo menos 5 horas – elas duram até 6 meses.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

|                    | POR 100 g | POR PORÇÃO (218 g) | % DDR |
|--------------------|-----------|--------------------|-------|
| ENERGIA            | 25 kcal   | 53 kcal            | 3 %   |
| CARBOIDRATOS       | 5 g       | 12 g               | 4 %   |
| PROTEÍNA           | 1 g       | 2 g                | 2 %   |
| GORDURA            | 0 g       | 0 g                | 1 %   |
| GORDURAS SATURADAS | 0 g       | 0 g                | 1 %   |
| FIBRA ALIMENTAR    | 1 g       | 3 g                | 10 %  |
| SÓDIO              | 87 mg     | 189 mg             | 8 %   |