



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 %