

PICOLÉ SECRETO

alimento mágico - morango, ideal para lanches no meio da manhã

 20 minutos 3 horas 2 porções

INGREDIENTES

- 2 unidades pequenas de iogurte natural (280 g)
- 1 bandeja (250 gramas) de morango
- 1 colher de sopa mel de abelha (15 g)
- copinhos de plástico
- palitos de picolé

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Lave e pique os morangos.
- 2º Misture o iogurte com mel
- 3º Coloque os morangos picados no fundo do copinho, cubra com um pouco de iogurte e vá intercalando até encher o copinho.
- 4º Coloque o palito no centro do copinho e leve ao freezer por 3 horas.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (373 g)	% DDR
ENERGIA	36 kcal	135 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	5 g	19 g	6 %
PROTEÍNA	2 g	7 g	9 %
GORDURA	1 g	5 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 g	12 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	10 %
SÓDIO	22 mg	84 mg	3 %