



CREME DE MANGA COM GENGIBRE

Lanche

 30 minutos

 2 horas e 30 minutos

 2 porções

INGREDIENTES

- 1 unidade de iogurte, grego, simples, sem gordura (170 g)
- 1 colher café (3 gramas) de suco de limão, cru
- 1 colher de sopa rasa de creme de leite (15 g)
- 1 colher de sopa, de coco fresco em fatias (9 g)
- 1 unidade de manga madura em pedaços (120 g)
- 1 colher de café de gengibre, ralado (2 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Numa tigela, misture bem 1 colher de sopa de iogurte, o suco de limão e o creme de leite. Reserve essa mistura fora da geladeira por 2 horas.
- 2º Coloque as fatias de coco numa assadeira e asse até ficarem douradas e reserve.
- 3º Bata a manga no liquidificador ou no mixer. Adicione o gengibre e bata mais um pouco.
- 4º Coloque a manga batida com gengibre numa tigela e acrescente o restante do iogurte.
- 5º Por cima, despeje a mistura de iogurte, limão e creme de leite reservada. Leve tudo à geladeira e, na hora de servir, coloque as fatias de coco por cima.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (160 g)	% DDR
ENERGIA	81 kcal	129 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	9 g	14 g	5 %
PROTEÍNA	6 g	9 g	12 %
GORDURA	3 g	5 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	5 %
SÓDIO	22 mg	35 mg	1 %