



SORVETE DE MORANGO COM BANANA

Sorvete natural, pode trocar o morango por fruta de preferência.

 30 minutos 3 porções

INGREDIENTES

- 1 unidade de banana nanica crua [100 g]
- 1 unidade média de morango [12 g]
- 1 unidade pequena de iogurte natural [140 g]

MÉTODO DE PREPARO

1º Bater, no liquidificador, as duas frutas e o iogurte

2º Colocar em um pote e deixar no congelador até atingir o ponto de sua preferência.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [84 g]	% DDR
ENERGIA	67 kcal	56 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	11 g	9 g	3 %
PROTEÍNA	3 g	2 g	3 %
GORDURA	2 g	1 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	3 %
SÓDIO	29 mg	24 mg	1 %