



## SORVETE DE MANGA

A manga pode ser substituída por outras frutas: morango, abacaxi, abacate, pêsego, maracujá, frutas vermelhas, ou a de sua preferência.

 30 minutos 4 porções

## INGREDIENTES

- 1 unidade média de banana, crua [118 g]
- 2 espadas pequenas de manga Palmer crua [120 g] - congelada
- 2 colheres de sopa cheias de leite em pó desnatado [20 g] - opcional **ou** 1 colher de sopa rasa de geleia de frutas [22 g]

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Coloque todas as frutas congeladas no liquidificador
- 2º Bata até chegar a consistência de sorvete. Pode adicionar o leite em pó ou a geleia de frutas [vai de sua preferência]
- 3º Coloque em um recipiente com tampa e leve para o congelador até que esteja na consistência desejada

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [65 g]	% DDR
ENERGIA	100 kcal	65 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	24 g	16 g	5 %
PROTEÍNA	2 g	1 g	2 %
GORDURA	0 g	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	1 g	5 %
SÓDIO	24 mg	15 mg	1 %