



GELEIA DE MORANGO SEM AÇÚCAR

O morango pode ser substituído pela fruta de sua preferência.

 18.2 Colheres de sopa

INGREDIENTES

- 400 gramas de morango
- 1 colher de chá de goma xantana [4 g]
- 1 copo de suco concentrado de uva, envasado [200 g]
- 1 pau de canela
- 1/2 unidade de suco de limão, cru [24 g]

MÉTODO DE PREPARO

1º Lave os morangos e corte-os em 4 partes. Colocar numa panela com o suco de uva e cozinhar por 10 minutos. Adicionar a goma xantana ao final e mexer até engrossar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR COLHER DE SOPA [35 g]	% DDR
ENERGIA	42 kcal	15 kcal	1 %
CARBOIDRATOS	11 g	4 g	1 %
PROTEÍNA	0 g	0 g	0 %
GORDURA	0 g	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	1 g	3 %
SÓDIO	4 mg	1 mg	0 %