



DOCE DE FRUTOS VERMELHOS

 21,6 colheres de sopa

INGREDIENTES

- Uma mão cheia de frutos vermelhos congelados
- Sumo de uma laranja média
- 1 colher de chá de baunilha em pó
- 1 colher de sobremesa de canela
- 1 colher de sopa cheia de sementes de chia

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Numa panela pequena, colocar os frutos vermelhos com o sumo da laranja em lume médio
- 2º Adicionar a baunilha e a canela e mexer muito bem
- 3º À medida que vão ficando moles, esmagar os frutos vermelhos com o auxílio de um garfo ou colher e assim que levantar fervura adicionar as sementes de chia
- 4º Mexer muito bem durante uns 10 minutos e desligar o fogão

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR COLHER DE SOPA (18 g)	% DR
ENERGIA	42 kcal	8 kcal	0 %
PROTEÍNA	1 g	0 g	0 %
H. CARBONO	7 g	1 g	0 %
AÇÚCARES	6 g	1 g	1 %
GORDURA	1 g	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	0 g	2 %
SÓDIO	3 mg	0 mg	0 %