



GELADINHO DE FRUTAS

 4 horas 20 porções

INGREDIENTES

- 500g de fruta a seu gosto
- 500ml de leite de vaca desnatado
- 1 unidade pequena de iogurte natural (140 g)
- 250 ml de água

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture as frutas com a água e o leite em um liquidificador, bata bem;
- 2º Em seguida coloque o iogurte natural;
- 3º Se as frutas escolhidas for com maior índice de água como melão, melancia, não coloque a água.
- 4º Coloque nos saquinhos e congele!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (70 g)	% DDR
ENERGIA	49 kcal	34 kcal	2 %
CARBOIDRATOS	10 g	7 g	2 %
PROTEÍNA	2 g	1 g	2 %
GORDURA	0 g	0 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	3 %
SÓDIO	21 mg	15 mg	1 %