



## PICOLÉ PROTEICO DE ABACAXI

 4 porções

### INGREDIENTES

- 4 fatias médias de abacaxi cru (300 g)
- 250 gramas de água mineral natural
- 10 folhas de hortelã, fresco (2 g)
- 15 gotas de adoçante sucralose.
- 2 dosadores de whey protein concentrado sabor coco ou baunilha (60 g)

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata todos os ingredientes no liquidificador ou blender e coloque as folhas de hortelã inteiras. Passe a massa para as forminhas para picolé e leve ao congelador por aproximadamente 3 horas.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (110 g)	% DDR
ENERGIA	63 kcal	69 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	8 g	8 g	3 %
PROTEÍNA	7 g	8 g	10 %
GORDURA	1 g	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	3 %
SÓDIO	21 mg	23 mg	1 %