



PICOLÉ DE MANGA

 5 porções

INGREDIENTES

- 1 unidade de manga Palmer crua (220 g)
- 2 unidades médias de iogurte natural (400 g)
- 2 colheres de sopa cheias de leite em pó (20 g)
- 1/2 dosador de whey protein concentrado sabor baunilha (15 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata todos os ingredientes no liquidificador ou blender. Distribua a massa nas forminhas de picolé e leve ao congelador por aproximadamente 3 horas.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (131 g)	% DDR
ENERGIA	80 kcal	104 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	9 g	12 g	4 %
PROTEÍNA	5 g	6 g	9 %
GORDURA	3 g	4 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	3 %
SÓDIO	46 mg	61 mg	3 %