



GELADO DE FRUTA

 1 porção

INGREDIENTES

- 100 g de fruta congelada (frutos vermelhos, manga, fruta variada por exemplo) - pode comprar já congelada ou congelar em casa
- 1 banana média congelada (~125 g)
- 100g de iogurte grego (natural ou com aroma)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Colocar todos os ingredientes na bimby (triturar 1 min vel 9) ou num processador/liquidificadora potente
- 2º Limpar as paredes do copo e triturar mais - ajudar com a ajuda da espátula, se necessário

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (273 g)	% DR
ENERGIA	86 kcal	234 kcal	12 %
PROTEÍNA	2 g	6 g	12 %
H. CARBONO	9 g	24 g	9 %
AÇÚCARES	8 g	23 g	25 %
GORDURA	4 g	11 g	15 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	6 g	31 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	9 %
SÓDIO	2 mg	4 mg	0 %