

**BANANA, UVA OU MORANGO COM CHOCOLATE DERRETIDO** 1 porção**INGREDIENTES**

- 10 unidades grandes de morango cru (200 g) **ou** 1 unidade de banana prata crua (65 g) **ou** 1/2 cacho médio de uva Rubi crua (175 g)
- 1 unidade de chocolate ao leite (30 g) **ou** 1 unidade de chocolate meio amargo (25 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Derreta o chocolate e escolha uma fruta de sua preferência!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (174 g)	% DDR
ENERGIA	121 kcal	210 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	20 g	34 g	11 %
PROTEÍNA	2 g	3 g	4 %
GORDURA	5 g	9 g	16 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	4 g	19 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	3 g	12 %
SÓDIO	10 mg	17 mg	1 %