

**SORVETE DE MORANGO - 3 INGREDIENTES**

Sorvete de morango saudável com só 3 ingredientes

 5 minutos 10 minutos 1 porção**INGREDIENTES**

- 200 gramas de morango, congelado, sem adoçante
- 1/2 unidade de limão tahiti cru (30 g)
- 2 colheres de sopa cheias de leite em pó (20 g)

**MÉTODO DE PREPARO**

- 1º Adicione o morango e bata até misturar bem. Adicione o limão espremido e o leite em pó. Bata cerca de 5 minutos até ficar cremoso. Obs: se não tiver processador pode fazer nó liquidificador. Pode fazer de outro sabor, é só mudar a fruta congelada

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORÇÃO (250 g)	% DDR
ENERGIA	70 kcal	176 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	12 g	29 g	10 %
PROTEÍNA	3 g	6 g	8 %
GORDURA	2 g	5 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	5 g	18 %
SÓDIO	27 mg	68 mg	3 %