



PICOLÉ DE ÁGUA DE COCO COM UVA VERDE

É possível substituir a uva por kiwi, morango ou abacaxi.
Todos os tipos de sucos naturais podem virar picolé.

INGREDIENTES

- 12 unidades grande de uvas [144 g]
- 1 copo pequeno cheio de água de coco [165 ml]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Corte os bagos de uva em 3 pedaços, coloque nas forminhas, complete com água de coco e leve ao congelador.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	34 kcal	2 %
CARBOIDRATOS	8 g	3 %
PROTEÍNA	1 g	1 %
GORDURA	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	4 %
SÓDIO	61 mg	3 %