

**BOMBOM DE TÂMARA E MORANGO** 1 porção (5 unidades)**INGREDIENTES**

- 5 unidades sem caroço de tâmara, domestica, natural e seca (36 g)
- 5 unidades grandes de morango (100 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Corte as tâmaras no sentido longitudinal, sem destacar as metades. Retire os caroços, se tiver. Lave bem os morangos e encaixe cada morango na cavidade aberta na tâmara. As folhinhas dos morangos podem ser retiradas antes ou na hora de comer.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (5 UNIDADES) (128 g)	% DDR
ENERGIA	101 kcal	130 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	26 g	34 g	11 %
PROTEÍNA	1 g	1 g	2 %
GORDURA	0 g	0 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	5 g	19 %
SÓDIO	1 mg	2 mg	0 %