



DANONINHO DE INHAME

Uma sobremesa ou lanche com muitas fibras, vitaminas do complexo B, minerais

 10 minutos

 15 minutos

 3 porções

INGREDIENTES

- 200 gramas de inhame cozido
- 200 gramas de morango
- 15 gramas de adoçante stévia em pó
- 1/2 colher de chá de extrato de baunilha [2 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Cozinhe o inhame até ficar macio.
- 2º No liquidificador, bata todos os ingredientes por no mínimo 5 minutos ou até ficar bem homogêneo.
- 3º Dica: você também pode utilizar frutas como: manga e banana e fazer um mousse ;-] Caso esteja fazendo uso de probiótico ou colágeno pode acrescentar na receita.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (139 g)	% DDR
ENERGIA	65 kcal	90 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	15 g	21 g	7 %
PROTEÍNA	1 g	2 g	2 %
GORDURA	0 g	0 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	3 g	10 %
SÓDIO	4 mg	6 mg	0 %