

**SORVETE PROTEICO DE FRUTAS VERMELHAS COM CASTANHA DE CAJU** 10 minutos 10 minutos 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 unidade de iogurte Natural Desnatado 10g de PTN - Danone (160 g)
- 3 unidades médias, torrada de castanha de caju (8 g)
- 5 unidades médias de morango (60 g)
- 1 unidade grande, prata de banana (55 g)
- 10 gramas de amora, crua

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Congele as frutas.
- 2º Bata as frutas congeladas no liquidificador ou processador com o iogurte Natural até obter uma consistência cremosa.
- 3º Adicione as castanhas trituradas por cima e sirva imediatamente.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (270 g)	% DDR
ENERGIA	69 kcal	187 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	9 g	25 g	8 %
PROTEÍNA	4 g	12 g	16 %
GORDURA	2 g	5 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	10 %
SÓDIO	1 mg	3 mg	0 %