

## SORVETE FIT DE MANGA



Ingredientes 1 Banana grande cortada e congelada 3 Fatias de gengibre 2 Mangas maduras sem casca picadas e congeladas folhas de hortelã 1 Iogurte Desnatado Natural

 5 minutos 20 minutos 3 porções

## INGREDIENTES

- 1 unidade de banana prata crua [65 g]
- 8 gramas de gengibre, cru
- 2 unidades pequenas de manga [240 g]
- 2 folhas de hortelã, fresco [0 g]
- 1 unidade média de iogurte desnatado [200 g]

## MÉTODO DE PREPARO

1º liquidificador

2º Preparo Em primeiro lugar coloque todos os ingredientes [menos a hortelã] no liquidificador ou processador e bata aos poucos, desligue algumas vezes, mexa com uma colher e volte a bater. Em seguida quando adquirir consistência homogênea coloque em taças e sirva com hortelã picadinha por cima. Se preferir coloque as taças no congelador para endurecer um pouco mais antes de servir.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

|                    | POR 100 g | POR PORÇÃO (171 g) | % DDR |
|--------------------|-----------|--------------------|-------|
| ENERGIA            | 65 kcal   | 111 kcal           | 6 %   |
| CARBOIDRATOS       | 14 g      | 24 g               | 8 %   |
| PROTEÍNA           | 3 g       | 5 g                | 6 %   |
| GORDURA            | 0 g       | 0 g                | 1 %   |
| GORDURAS SATURADAS | 0 g       | 0 g                | 1 %   |
| FIBRA ALIMENTAR    | 1 g       | 2 g                | 8 %   |
| SÓDIO              | 31 mg     | 53 mg              | 2 %   |