



SORVETE FIT DE MAMÃO

Refrescante e grande auxiliar do nosso funcionamento instestinal.

 15 minutos 15 minutos 3 porções

INGREDIENTES

- 500 gramas de mamão
- 30 gramas de leite de coco em pó **ou** 3 colheres de sopa cheias de leite em pó desnatado [30 g] **ou** 3 colheres de sopa cheias de leite em pó integral [48 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Corte o mamão em cubos e leve ao freezer para congelar. O mamão em sua época é mais doce e desta forma precisará ser menos adoçado (caso seu paladar seja para mais doce), mas ideal consumir sem adoçar. Caso adoce, prefira o Stévia.
- 2º Após congelado, coloque no processador, adicione o leite em pó e vá batendo no pulsar até que ele desmanche aos poucos. Depois, mantenha a velocidade constante até virar um creme.
- 3º Leve ao freezer novamente por 1 hora. Retire e faça esse 2ª processamento para dar mais cremosidade. Está pronto!!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (179 g)	% DDR
ENERGIA	60 kcal	108 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	11 g	20 g	7 %
PROTEÍNA	2 g	4 g	5 %
GORDURA	1 g	2 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	3 g	12 %
SÓDIO	23 mg	42 mg	2 %