



CURAU LIGHT

Na época de festa junina é possível comer bem, entrar no clima e não exagerar nas calorias.

 23 horas
 8 porções

INGREDIENTES

- 1 unidade média de cenoura crua (120 g)
- 2 espigas grandes de milho (200 g)
- 3 xícaras de chá de leite, desnatado, fortificado com proteína, com vit. A e D [desnatado] (738 g)
- 50 gramas de adoçante artificial
- 1 pacote de sobremesas, gelatinas, pó seco, sem adoçante (7 g)
- 4 colheres de sopa de bebida, água de torneira
- 1 colher de chá de condimento, canela, pó (3 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Coloque a gelatina para hidratar na água
- 2º no liquidificador, bata a cenoura, o milho verde, o leite desnatado e o adoçante em pó, adicione a gelatina hidratada e bata bem.
- 3º coloque o creme na panela e leve ao fogo e deixe apurar e engrossar, mexendo de vez em quando
- 4º coloque o curau em um refratário, salpique a canela e deixe esfriar na geladeira.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (139 g)	% DDR
ENERGIA	47 kcal	66 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	7 g	10 g	3 %
PROTEÍNA	4 g	5 g	7 %
GORDURA	1 g	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	5 %
SÓDIO	73 mg	102 mg	4 %