



DOCE DE FRUTOS VERMELHOS E CHIA

 15 minutos 4 horas 8 porções

INGREDIENTES

- 400 gramas de frutos silvestres congelados Iglo
- 30 gramas de sementes de chia Cem Porcento
- 1 colher de sopa de mel de abelha (15 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Aqueça os frutos vermelhos numa panela. Quando estes tiverem quentes com a ajuda de um garfo desfaça-os grosseiramente.
- 2º Adicione a chia e o mel. Misture.
- 3º Coloque num frasco esterilizado e deixe repousar por 4 horas.
- 4º Armazene no frigorífico até 5 dias.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (56 g)	% DR
ENERGIA	61 kcal	34 kcal	2 %
PROTEÍNA	2 g	1 g	2 %
H. CARBONO	11 g	6 g	2 %
AÇÚCARES	5 g	3 g	3 %
GORDURA	2 g	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	3 g	12 %
SÓDIO	0 mg	0 mg	0 %