

SORVETE DE ANANAS E COCO

 6 horas 8 porções

INGREDIENTES

- 500 gramas de ananás
- 1 embalagem de leite de coco, enlatado (490 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º partir o ananas aos cubos e congelador durante 4 horas, pelo menos
- 2º bater o ananás previamente congelado com o leite de coco
- 3º colocar em 8 taças (do tamanho de copos de iogurte) individuais e levar ao congelador pelo menos duas horas antes de servir

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (124 g)	% DR
ENERGIA	116 kcal	143 kcal	7 %
PROTEÍNA	1 g	2 g	3 %
H. CARBONO	6 g	8 g	3 %
AÇÚCARES	5 g	7 g	7 %
GORDURA	9 g	11 g	16 %
GORDURAS SATURADAS	7 g	9 g	43 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	3 %
SÓDIO	7 mg	9 mg	0 %