



## GELADO DE MAÇÃ

 4 porções

### INGREDIENTES

- 3 unidades de maçã cozida sem açúcar [267 g]
- 50 ml de água da cozedura
- 2 porções de iogurte natural Longa Vida [240 g] **ou** 2 porções de iogurte de soja Alpro Soya natural [250 g]

### MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1º Juntar todos os ingredientes, triturar e levar ao congelador mínimo 3 horas

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [141 g]	% DR
ENERGIA	44 kcal	62 kcal	3 %
PROTEÍNA	2 g	3 g	5 %
H. CARBONO	7 g	9 g	4 %
AÇÚCARES	7 g	9 g	10 %
GORDURA	1 g	2 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	6 %
SÓDIO	3 mg	4 mg	0 %