



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 % |