



GOMAS DE LARANJA

Estas não se pegam aos dentes :)

 45 porções

INGREDIENTES

- 400 gramas de sumo de laranja (100%)
- 4 colheres de sopa de mel (96 g)
- 8 gramas de ágar-Ágar - gelificante (E406)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Colocar numa panela o sumo de laranja previamente coado com o mel ou o maple syrup, o mel e o ágar-ágar.
- 2º Deixar ferver durante 4 minutos. Convém mexer sempre.
- 3º Colocar em forminhas pequenas, tipo as utilizadas para fazer gelo ou para fazer bombons de chocolate.
- 4º Levar ao frigorífico pelo menos 3h

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (11 g)	% DR
ENERGIA	94 kcal	11 kcal	1 %
PROTEÍNA	0 g	0 g	0 %
H. CARBONO	22 g	3 g	1 %
AÇÚCARES	22 g	3 g	3 %
GORDURA	0 g	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	0 g	1 %
SÓDIO	5 mg	1 mg	0 %