



SORVETE DE UVA NATURAL FIT

Sobremesa ideal para aquele dia quente

 30 minutos 3 horas e 30 minutos 6.4 porções

INGREDIENTES

- 1 cacho médio de uva (350 g) ou 1.5 copos de suco concentrado de uva, envasado (300 g)
- 1 unidade média de iogurte natural (200 g)
- 1 colher de sopa rasa de açúcar (15 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata em um processador ou liquidificador todos os ingredientes (UVA, IOGURTE E O AÇUCAR)
- 2º Após ficar bem homogêneo, prepare pequenas vasilhas ou um pote único.
- 3º Acondicione e leve ao congelador por no mínimo 3 horas, para que fique consistente
- 4º Após o tempo, é so se deliciar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR POTINHO (80 g)	% DDR
ENERGIA	68 kcal	55 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	13 g	11 g	4 %
PROTEÍNA	2 g	1 g	2 %
GORDURA	1 g	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	1 %
SÓDIO	24 mg	19 mg	1 %