

## CREMINHO DE MAMÃO

creminho de mamão, banana, maçã e canela

 30 minutos

 30 minutos

 3 porções

### INGREDIENTES

- 1 fatia pequena de mamão [100 g]
- 1 unidade de banana nanica crua [100 g]
- 1 unidade pequena de maçã Fuji com casca crua [80 g]

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Retire a casca de todas as frutas e corte-as grosseiramente. Leve ao liquidificador batendo até formar um creme. Em uma panela, deixe o creme cozinhar por aproximadamente 5 a 10m (redução), acrescente uma pitada de canela. Separe um potinhos de 90g e congele. O creme poderá ser servido congelado como sorvete ou resfriado.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (93 g)	% DDR
ENERGIA	62 kcal	54 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	16 g	14 g	5 %
PROTEÍNA	1 g	1 g	1 %
GORDURA	0 g	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	1 g	6 %
SÓDIO	1 mg	1 mg	0 %