



DOCE DE MAÇÃ (BAIXA CALORIA)

 50 minutos 50 minutos 8 porções

INGREDIENTES

- 8 unidades médias de pera (880 g) ou 8 unidades pequenas de maçã Fuji com casca crua (640 g)
- 30 gramas de gelatina Royal Zero Açúcar (pronto para consumo)
- 15 gramas de suco de limão-galego, cru

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Coloque as peras descascadas e inteiras em uma panela de pressão. Misture a gelatina e o suco de limão. Despeje a mistura na panela de pressão e leve ao fogo baixo por 6 minutos após iniciada a pressão. Retire do fogo, deixe sair a pressão, abra a panela e coloque em um recipiente fechado. Se desejar, acrescente alguns cravos após o cozimento. Leve para gelar por 6h.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (94 g)	% DDR
ENERGIA	54 kcal	48 kcal	2 %
CARBOIDRATOS	15 g	13 g	4 %
PROTEÍNA	0 g	0 g	0 %
GORDURA	0 g	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	8 %
SÓDIO	3 mg	2 mg	0 %