



TAÇA GELADA DE FRUTA

Uma opção refrescante e deliciosa!

 5 minutos

 5 minutos

 1 taça

INGREDIENTES

- 1 embalagem de polpa de manga, congelada (100 g)
- 60 gramas de bebida à base de soja natural, sem açúcar e sem sal ou 50 gramas de leite magro

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Triturar a fruta congelada com a bebida vegetal ou leite. Adequar a consistência adicionando mais ou menos líquido. Servir a gosto.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR TAÇA [155 g]	% DR
ENERGIA	44 kcal	68 kcal	3 %
PROTEÍNA	1 g	2 g	5 %
H. CARBONO	9 g	14 g	5 %
AÇÚCARES	1 g	1 g	1 %
GORDURA	1 g	1 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	5 %
SÓDIO	10 mg	16 mg	1 %