

**PICOLE DE ABACATE E LEITE DE COCO** 6 porções**INGREDIENTES**

- 1 unidade pequena de abacate (370 g)
- 1/2 xícara de Leite de coco (100ml)
- 3 colheres de sopa rasas de açúcar mascavo (33 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata todos os ingrediente no liquidificador;
- 2º Coloque em forminhas de picolé ou potinhos (forminhas de silicone) com um palitinho e leve ao freezer;

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (84 g)	% DDR
ENERGIA	135 kcal	113 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	12 g	10 g	3 %
PROTEÍNA	1 g	1 g	1 %
GORDURA	10 g	9 g	16 %
GORDURAS SATURADAS	5 g	4 g	20 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	4 g	16 %
SÓDIO	4 mg	3 mg	0 %