



PICOLÉ DE MAÇÃ

Simple, prático e saboroso, o picolé, acredite se quiser, é uma sobremesa bastante consumida durante o inverno. Uma boa pedida de fruta para dar sabor é a maçã. Pouco utilizada em sobremesas, ela é rica em pectina, que ajuda na prevenção da diabetes, por exemplo.

INGREDIENTES

- 2 unidades médias de maçã (304 g)
- 62 gramas de iogurte desnatado (4 colheres)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Basta bater duas maçãs descascadas junto a quatro colheres de iogurte desnatado no liquidificador. Leve ao freezer e, após algumas horas estará pronto a sua sobremesa saudável.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	53 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	13 g	4 %
PROTEÍNA	1 g	2 %
Gordura	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	8 %
SÓDIO	14 mg	1 %