



PICOLÉ VERDE

Pode ser como sobremesa ou nos lanchinhos dos intervalos

 15 minutos 5 horas 4 porções

INGREDIENTES

- 1 unidade grande de banana (90 g) de preferência muito madura
- 1/2 xícara (100 gramas) de couve picada
- 1 xícara de abacaxi (380 g) picado

MÉTODO DE PREPARO

1º Bata tudo no liquidificador.

2º Despeje em formas de gelo e congele por pelo menos 5 horas – elas duram até 6 meses.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (135 g)	% DDR
ENERGIA	46 kcal	61 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	12 g	16 g	5 %
PROTEÍNA	1 g	1 g	2 %
GORDURA	0 g	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	9 %
SÓDIO	4 mg	5 mg	0 %