



## PICOLÉ VERMELHO

Receita ideal para sobremesa ou como lanche para o meio da tarde.

 15 minutos 5 horas 4 porções

## INGREDIENTES

- 3 unidade média de maçã [390 g]
- 2 unidades médias de beterraba crua [280 g]
- 2 unidades médias de cenoura crua [240 g]

## 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 [228 g]	% DDR
ENERGIA	49 kcal	112 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	12 g	28 g	9 %
PROTEÍNA	1 g	2 g	3 %
GORDURA	0 g	0 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	6 g	24 %
SÓDIO	4 mg	10 mg	0 %