

SPUMONI DE ABACAXI

 4 porções

INGREDIENTES

- 1 unidade pequena de iogurte natural [140 g]
- 1 unidade pequena de abacaxi [480 g]
- 1 envelope de gelatina em pó incolor sem sabor - Dr. Oetker [12 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Hidrate a gelatina e aqueça no microondas por alguns segundos até amolecer
- 2º Descasque e pique o abacaxi, reserve alguns pedaços.
- 3º Bata no liquidificador o abacaxi, com o iogurte e a gelatina hidratada.
- 4º Bata no liquidificador o abacaxi, com o iogurte e a gelatina hidratada.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [108 g]	% DDR
ENERGIA	39 kcal	42 kcal	2 %
CARBOIDRATOS	6 g	7 g	2 %
PROTEÍNA	3 g	3 g	4 %
GORDURA	1 g	1 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	3 %
SÓDIO	18 mg	19 mg	1 %