

DEPURALINA

NO COMBATE AO EXCESSO DE PESO



INGREDIENTES:

300 g de polpa de manga

1 colher (sopa) de sumo de limão

10 gr de stevia

3 claras

(7 pessoas)

PREPARAÇÃO:

Coloque a polpa de manga, o sumo de limão, a stevia no liquidificador.

Ligue o aparelho e deixe bater durante 3 minutos.

Bata as claras em castelo e envolva com o preparado anterior

Distribua por formas próprias para sorvete. Cubra com os espetos e leve ao congelador até ficarem completamente solidificados.

Antes de servir, passe as formas por água e desenforme cuidadosamente.

Valor Nutricional:

Por dose:

Kcal - 52,5 Kcal

Lípidos - 0,2 g

H. Carbono - 10,5 g

Proteínas - 1,7 g