Gelado Saudável de Melão



Com apenas dois ingredientes, esta receita saudável é a ideal para os dias mais quentes de verão! Junte ao melão a textura do iogurte magro e delicie toda a família com este lanche ou sobremesa especiais.

O que vai precisar, para 12 doses?

- 1kg de iogurte grego magro;
- 700g de melão maduro.

Preparar é simples!

- Corte o melão em pedaços e reduza a puré com a ajuda da varinha mágica;
- Misture o puré de melão com o iogurte e leve ao congelador até solidificar. Caso prefira a textura de mousse, coloque apenas no frigorífico.

Nota: Pode preparar este gelado com outros frutos.

Informação Nutricional (por porção)

Energia (kcal)	79,9
Hidratos de Carbono (g)	9,5
Lípidos (g)	2,0
Proteínas (g)	5,7