



Sobremesas

Sobremesas com Fruta

## Picolé de Fruta

🕒 15 min.

👤 Fácil

💰 Económico

🍴 1 doses

### Ingredientes

3 pêssegos  
20 morangos  
200 g de mirtilos

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	160,4 kcal	8%*
<b>Proteínas</b>	2,2 g	4%*
<b>Lípidos</b>	1,0 g	1%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	38,8 g	15%*

\*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

### Preparação

- 1 Para esta receita precisam de forminhas de gelados.
- 2 Com a varinha mágica, façam puré de morangos, e coloquem em 1/3 da forma do gelado, e levem ao congelador até solidificar.
- 3 De seguida, repitam o processo com os mirtilos e coloquem na sobre o puré de morango solidificado. Levem ao congelador. De seguida repitam o processo com os pêssegos e coloquem no final da forma.
- 4 Voltem a colocar no congelador, cerca de 2-3 horas.
- 5 Tirem do congelador, desenformem e comam de imediato.