

Sorbet owocowy- 1 porcja – danie węglowodanowe

1 l wody

owoce (wiśnie- 100g , truskawki - 100 g, pomarańcze – 100g)

słodzik do smaku (1 łyżka)

Wodę zagotować z owocami, następnie przecedzić, dodać słodzik. Gdy ostygnie wstawić do zamrażarki i miksować płyn co godzinę rozbijając kryształy lodu. Taką czynność powtórzyć sześciokrotnie.

Wartość energetyczna 1 porcji – 153 kcal

Białko – 2,6g

Tłuszcz- 1g

Węglowodany – 22,29

