

**MERGULHO DE FRUTAS**

Rendimento: 4 porções

Valor calórico por porção: 115,3 kcal

<b>Informação Nutricional por Porção</b>	
Valor Energético	115,1 kcal
Carboidratos	25,3 g
Proteínas	1,65 g
Gorduras Totais	0,82 g
Gorduras Saturadas	0,4 g
Gorduras Monoinsaturadas	0,06 g
Gorduras Poliinsaturadas	0,14 g
Gorduras Trans	0 g
Colesterol	0 g
Fibra Alimentar	2,2 g
Sódio	20 mg
<b>MINERAIS</b>	
Cálcio	58,1 mg
Ferro	4,1 mg
Fósforo	64 mg
Magnésio	25,8 mg
Zinco	3 mg
Cobre	133 mg
Manganês	0,50 mg
Selênio	1,7 µg
Potássio	241 mg
<b>VITAMINAS</b>	
Vitamina A	144 µg
Vitamina C	54 mg
Ácido Fólico	36 µg
Vitamina B1	0,16 mg
Vitamina B2	0,07 mg
Niacina	2,2 mg
Vitamina B6	0,12 mg
Vitamina B12	0,22 µg
Ácido Pantotênico	0,47 mg