

SORVETE DE BANANA E MORANGO COM LEITE DE COCO

INGREDIENTES

- 2 unidades de banana nanica crua [200 g]
- 1 xícara de chá, metades de morango, cru [152 g]
- 2 colheres de sopa de leite de coco [30 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Corte as bananas em rodela e leve em seguida para congelar por 2 horas. Pique os morangos e também leve ao congelador. Retire as frutas do congelador ou freezer, e deixe que descongelem por 5 minutos. No liquidificador ou processador de alimentos, bata a banana junto com os morangos e o leite de coco até virar um creme. Sirva em seguida.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	74 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	16 g	5 %
PROTEÍNA	1 g	1 %
GORDURA	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	7 %
SÓDIO	4 mg	0 %