



GELADO DE ABACATE E MANTEIGA DE AMENDOIM

Com topping de chocolate e granola... um snack bem fresco e saudável, para os dias de verão!

 5 porções

INGREDIENTES

- 1 porção de iogurte grego ligeiro natural (125 ml)
- 80 gramas de manteiga de amendoim
- 2 unidades de tâmaras Medjool
- 100 gramas de banana
- 50 gramas de leite de vaca UHT magro
- 1/2 abacate tamanho médio (66g)
- 180 gramas de chocolate, preto, 70% de cacau

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Coloque todos os ingredientes no copo do robot de cozinha e reduza a puré. Divida a massa por formas individuais de gelado e leve a congelar, no mínimo, 5 horas.
- 2º Quando o gelado estiver totalmente congelado, comece a derreter o chocolate em banho-maria. Verta o chocolate derretido para um copo, com largura suficiente para mergulhar cada gelado.
- 3º Quando o gelado estiver congelado
- 4º Mergulhe cada gelado no chocolate e depois deite-lhe um pouco de granola. Também pode deixar só com chocolate.
- 5º Leve ao congelador uns minutos para solidificar o chocolate. Bom apetite!
- 6º Pode substituir a manteiga de amendoim por outra manteiga de uma oleaginosa e pode também trocar o leite por bebida vegetal

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (127 g)	% DR
ENERGIA	312 kcal	396 kcal	20 %
PROTEÍNA	7 g	9 g	18 %
H. CARBONO	24 g	31 g	12 %
AÇÚCARES	15 g	19 g	21 %
GORDURA	20 g	26 g	37 %
GORDURAS SATURADAS	8 g	11 g	53 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	5 g	22 %
SÓDIO	28 mg	36 mg	2 %