



GELADO DE BANANA E CACAU

Todo o prazer de um gelado de cacau, bem cremoso mas sem a adição de açúcar. Ótimo para miúdos e graúdos!

 2 porções

INGREDIENTES

- 200 gramas de banana - congelada e bem madura
- 2 colheres de sopa de cacau cru (em pó) - 26g
- 4 colheres de sopa de leite de vaca UHT magro (ou bebida vegetal, sabor a gosto)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Coloque todos os ingredientes num robot de cozinha (ou num copo alto que dê para usar com a varinha) e vá triturando até atingir um creme homogéneo.
- 2º Depois pode comer simples ou com algum topping: granola, frutos oleaginosos triturados (nozes, amêndoas, cajú, pistácios, entre outros), muesli ou sementes. Bom apetite!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (143 g)	% DR
ENERGIA	87 kcal	124 kcal	6 %
PROTEÍNA	2 g	3 g	5 %
H. CARBONO	18 g	26 g	10 %
AÇÚCARES	15 g	21 g	23 %
GORDURA	0 g	0 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	3 g	14 %
SÓDIO	13 mg	18 mg	1 %