



SORVETE DE CHOCOLATE - SEM LACTOSE (BIOMASSA DE BANANA VERDE OU BATATA)

Esse sorvete fica com uma textura incrível!

 20 minutos 5 horas 5 porções

INGREDIENTES

- 200 gramas de inhame cozido **ou** 200 gramas de batata doce cozida **ou** 200 gramas de biomassa de Banana Verde
- 200 gramas de leite de coco
- 100 gramas de chocolate amargo ou 70% cacau
- 1 colher de sopa rasa de açúcar [15 g] **ou** 3 Colheres de café de açúcar de Coco [15 g]
- 1 colher de sopa de cacau, pó seco, sem adoçante [5 g]

MÉTODO DE PREPARO

1º Leve todos os ingredientes no processador até ficar uma mistura bem lisa e homogênea.

2º Congelar por no mínimo 4 horas antes de consumir.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (104 g)	% DDR
ENERGIA	209 kcal	217 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	22 g	23 g	8 %
PROTEÍNA	2 g	3 g	3 %
GORDURA	13 g	14 g	25 %
GORDURAS SATURADAS	10 g	10 g	48 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	8 %
SÓDIO	37 mg	39 mg	2 %