

**SORVETE DE BANANA COM IOGURTE NATURAL** 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 unidade de banana prata crua (65 g)
- 1 unidade pequena de iogurte natural (140 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture a banana com o iogurte no liquidificador. Coloque em um pote e leve ao congelador por 4 horas. Em seguida servir.
- 2º Dica 1 - Escolha uma banana bem madura para essa receita, assim o sorvete ficará adoçado naturalmente pela fruta.
- 3º Dica 2 - Faça em maior quantidade e tenha sorvete para vários dias.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (205 g)	% DDR
ENERGIA	66 kcal	136 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	10 g	20 g	7 %
PROTEÍNA	3 g	7 g	9 %
GORDURA	2 g	4 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 g	11 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	5 %
SÓDIO	35 mg	72 mg	3 %