



SORVETE DE BANANA

Ótima opção para sobremesa ou lanche, nutritivo e saudável!

 5 minutos

 2 horas

 1 porção

INGREDIENTES

- 60 gramas de banana nanica crua
- 1 colher de sopa de leite, integral, 3.25% de gordura com vit. D [15 g]
- 1 colher de sopa cheia de farinha de aveia [18 g] **ou** 1 colher de sopa cheia de aveia em flocos crua [15 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Reserve bananas bem maduras e pique em rodela.
- 2º Coloque em sacos de sua preferência e leve ao congelador.
- 3º Após congeladas [cerca de 2 horas], retire o equivalente à uma xícara de banana e coloque no liquidificador.
- 4º Acrescente o leite e a aveia.
- 5º Bata tudo e sirva gelado.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [92 g]	% DDR
ENERGIA	140 kcal	128 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	28 g	26 g	9 %
PROTEÍNA	4 g	4 g	5 %
GORDURA	2 g	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	3 g	11 %
SÓDIO	8 mg	7 mg	0 %