



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

Esse sorvete fica com uma textura incrível! Vai leite de côco na versão de quem tem restrição á lactose

 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 **ou** 200 gramas de creme de Leite sem soro
- 100 gramas de chocolate amargo ou 70% cacau
- 1 colher de sopa rasa de açúcar [15 g] **ou** 15 gramas de adoçante stévia em pó [1 col sopa]
- 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	214 kcal	222 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	22 g	22 g	7 %
PROTEÍNA	3 g	3 g	4 %
GORDURA	14 g	14 g	26 %
GORDURAS SATURADAS	9 g	10 g	44 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	8 %
SÓDIO	35 mg	37 mg	2 %