



SORVETE DE ABACATE

Sorvete natural de abacate

 1 hora
 8 horas
 20 porções

INGREDIENTES

- 1 unidade grande de abacate (900 g)
- 1 garrafa de leite de coco (200 g)
- suco de 1/2 limão e raspinhas da casca
- 2 colheres de chá de xilitol ou açúcar demerara (6 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Pique o abacate e coloque dentro de um liquidificador.
- 2º Adicione o leite de coco, o xilitol, o suco e as raspas de limão
- 3º Bata tudo até que forme um creme bem homogêneo.
- 4º Transfira para um recipiente, vede com papel filme e tampe
- 5º Leve ao congelador. Quando o sorvete começar a firmar, bata na batedeira e volte ao congelador vedado com papel filme e uma tampa.
- 6º Depois é só esperar algumas horas e pronto!
- 7º Dica: O leite de coco pode ser substituído por iogurte grego de kefir ou creme de leite fresco.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR BOLA (41 g) | % DDR |
|--------------------|-----------|-----------------|-------|
| ENERGIA | 97 kcal | 40 kcal | 2 % |
| CARBOIDRATOS | 6 g | 2 g | 1 % |
| PROTEÍNA | 1 g | 1 g | 1 % |
| GORDURA | 9 g | 4 g | 6 % |
| GORDURAS SATURADAS | 4 g | 2 g | 8 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 3 g | 1 g | 5 % |
| SÓDIO | 3 mg | 1 mg | 0 % |