

**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 %