



## SORVETE DE BANANA E AMENDOIM

 1 hora  
 18 horas  
 9.7 porções

### INGREDIENTES

- 4 unidades médias, prata de banana [160 g]
- 1 xícara de chá de farinha de amendoim, sem gordura [60 g]
- 1 unidade pequena de iogurte desnatado [140 g]
- 1 colher de chá de xilitol [3 g]

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º corte as bananas em fatias e congele
- 2º Após congeladas, bater as bananas em mixer, processador ou liquidificador com o iogurte, xilitol e a farinha de amendoim até formar uma massa.
- 3º Coloque em um pote e leve novamente ao congelador.
- 4º sirva com um pouco da farinha de amendoim .

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR BOLA [32 g]	% DDR
ENERGIA	102 kcal	33 kcal	2 %
CARBOIDRATOS	16 g	5 g	2 %
PROTEÍNA	11 g	4 g	5 %
GORDURA	0 g	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	1 g	4 %
SÓDIO	60 mg	19 mg	1 %