



SORVETE DE BANANA E AMENDOIM

 1 hora
 18 horas
 10 porções

INGREDIENTES

- 4 unidades médias, prata de banana (160 g)
- 1 xícara de chá de farinha de amendoim, sem gordura (60 g)
- 1 unidade média de iogurte desnatado (200 g) ou 1 garrafa de leite de coco (200 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 [37 g]	% DDR
ENERGIA	148 kcal	55 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	17 g	6 g	2 %
PROTEÍNA	11 g	4 g	5 %
GORDURA	6 g	2 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	5 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	1 g	5 %
SÓDIO	53 mg	20 mg	1 %