



SORVETE DE MORANGO PROTEICO

Sorvete de banana e morango

 1 hora
 4 horas
 15 porções

INGREDIENTES

- 2 unidades médias, prata de banana congeladas (80 g)
- 12 unidades médias de morango cru (144 g)
- 2 copos pequenos cheios de leite de vaca desnatado (330 g)
- 2 sachês de whey protein isolado sabor baunilha Isofort® Vitafor (60 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Descascar e fatiar as bananas.
- 2º Colocar em um pote plástico e levar ao congelador até que estejam completamente congeladas.
- 3º Levar as frutas congeladas, whey e o leite (pode ser substituído por iogurte natural zero lactose) ao liquidificador ou processador até que se transforme em uma mistura uniforme.
- 4º Coloque em um pote e leve novamente ao congelador.
- 5º Sirva com uma colher de psyllium ou linhaça

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR BOLA (39 g)	% DDR
ENERGIA	71 kcal	28 kcal	1 %
CARBOIDRATOS	7 g	3 g	1 %
PROTEÍNA	11 g	4 g	6 %
GORDURA	0 g	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	0 g	1 %
SÓDIO	38 mg	15 mg	1 %