



SORVETE DE BANANA COM AMEIXA

 10 minutos
 40 minutos
 3 porções

INGREDIENTES

- 2 unidades de banana prata crua (130 g)
- 1 unidade de ameixa, crua (66 g)
- 1 unidade pequena de iogurte natural (140 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Corte as frutas e leve ao congelador por 30 minutos
- 2º Após isso em um processador bata as frutas congeladas com o iogurte natural
- 3º Com ajuda de uma colher mexa as partes que grudarem nas laterais e bata novamente
- 4º Cerca de 3 minutos
- 5º Por fim, despeje em um recipiente e leve ao congelador por 10 minutos
- 6º Após isso, só servir

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (112 g)	% DDR
ENERGIA	69 kcal	77 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	13 g	15 g	5 %
PROTEÍNA	2 g	3 g	3 %
GORDURA	1 g	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	5 %
SÓDIO	22 mg	24 mg	1 %