

## SORBET DE BANANA COM FRUTAS VERMELHAS E CACAU (SEM GLÚTEN, SEM LACTOSE E SEM AÇÚCAR)

Bateu aquela vontade de comer uma sobremesa deliciosa e achas que isso é proibido para ti, pois estás no propósito de perder peso e ter uma alimentação mais saudável...?

Vou vos ensinar a fazer um SORBET DE BANANA COM CACAU E FRUTAS VERMELHAS que eu tenho certeza que vais amar e, além disso, vais descobrir que não é preciso deixar de lado o prazer que tens à mesa. Não é nenhuma novidade, mas pode ser que te ponhas à procura de equipamentos ultra-sofisticados quando, para fazer isso, basta que tenhas um bom liquidificador, bananas e morangos congelados. Então, vamos já tratar disso!!!! Fica mesmo muito bom e não faz feio nem mesmo perto de uma mousse de chocolate!!! Espero que goste! Forte abraço, Gisela Arnaud



 1.7 Porções

## INGREDIENTES

- 1 unidade grande de banana
- 4 unidades grandes de morango
- 1 colher de sopa rasa de cacau em pó
- 50 gramas de frutas vermelhas congeladas
- 1/2 copo de bebida Vegetal de Amêndoa [opcional]
- 1 colher de sobremesa rasa de Nibs de Cacau
- 3/4 copo de frutas vermelhas congeladas [50 g]

## MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Congele as bananas quando estiverem bem maduras e com uma antecedência mínima de 24 horas (é uma ótima opção para aproveitar aquelas bananas que já estão maduras demais e iriam, provavelmente, ser descartadas).
- 2º Os morangos e as frutas vermelhas também devem ser congelados e, nesse caso, é mais fácil comprá-los já congelados.
- 3º Podes preparar apenas na hora de servir, pois é tudo muito rápido! Basta bater as bananas, morangos, parte das frutas vermelhas [guarde algumas para decorar] e o cacau no liquidificador. Acrescente um pouco de água ou bebida vegetal se necessário, mas tome cuidado para não perder a consistência.
- 4º Não é necessário adoçar. Como as bananas maduras já ficam muito doces, o cacau, o morango e as frutinhas vermelhas equilibram o sabor.
- 5º Sirva em seguida.
- 6º Calda opcional [prepare antes de bater as bananas e morangos] Derreta uma barra de chocolate amargo SEM GLUTEN E SEM AÇÚCAR na hora de servir e jogue sobre o SORBET.

7º Decore com a frutas vermelhas (que podem ser congeladas ou frescas) e um punhado de Nibs de Cacau

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [280 g]	% DR
ENERGIA	71 kcal	198 kcal	10 %
PROTEÍNA	2 g	5 g	9 %
H. CARBONO	11 g	31 g	12 %
AÇÚCARES	7 g	21 g	23 %
GORDURA	2 g	4 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	8 g	32 %
SÓDIO	4 mg	12 mg	0 %