

DOCE DE BANANA E CHOCOLATE

Lanches

3 porções

INGREDIENTES

- 2 unidades de banana prata crua [130 g]
- 1/2 xícara de água [119 g]
- 1/2 xícara de leite em pó integral
- 1/2 xícara de xícara de cacau 50% [43 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º No liquidificador, coloque as duas bananas, o leite em pó, a água, o cacau e bata por dois minutos.
- 2º Coloque em um bowl e aqui vai duas escolhas: colocar 1 hora no freezer para ficar com textura de mousse ou 1 hora no congelador para ficar textura de sorvete.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (137 g)	% DDR
ENERGIA	194 kcal	266 kcal	13 %
CARBOIDRATOS	25 g	34 g	11 %
PROTEÍNA	10 g	14 g	18 %
GORDURA	9 g	12 g	22 %
GORDURAS SATURADAS	5 g	7 g	32 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	6 g	25 %
SÓDIO	96 mg	132 mg	5 %