



GELADO DE MORANGO CASEIRO

2 ingredientes - bananas congeladas, morangos frescos ou congelados

 5 minutos

 5 minutos

 1 porção

INGREDIENTES

- 2 unidades pequenas de banana congelada (190 g)
- 6 unidades pequenas de morango ao natural ou congelado (90 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Num liquidificador ou processador de alimentos juntar a banana e os morangos. Triturar na velocidade máxima até obter um creme. Comer de imediato!
- 2º NOTA - pode trocar os morangos por outra fruta a gosto (frutos vermelhos, manga, pêsego, etc) ou por manteiga de amendoim [2 colheres de sopa] ou por chocolate negro 70% cacau derretido [2 quadrados ou 20g].

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (198 g)	% DR
ENERGIA	74 kcal	146 kcal	7 %
PROTEÍNA	1 g	2 g	5 %
H. CARBONO	15 g	29 g	11 %
AÇÚCARES	13 g	27 g	30 %
GORDURA	0 g	1 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	5 g	21 %
SÓDIO	4 mg	8 mg	0 %