

**SORVETE DE BANANA COM FRUTAS VERMELHAS**

Sobremesa

 15 minutos 1 hora 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 unidade de banana nanica crua (100 g) previamente congelada
- 2 colheres de sopa de leite de amêndoas ou de arroz
- 1 colher sopa (40 gramas) de framboesa, congelado, vermelha, adoçado

MÉTODO DE PREPARO

1º Bater todos os ingredientes em liquidificador até ficar de forma cremosa, como sorvete.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (160 g)	% DDR
ENERGIA	90 kcal	145 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	22 g	35 g	12 %
PROTEÍNA	1 g	2 g	3 %
GORDURA	1 g	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	4 g	15 %
SÓDIO	5 mg	8 mg	0 %