

SORVETE DE CHOCOLATE

Sobremesa vegana

 10 minutos 1 hora 3 porções

INGREDIENTES

- 1 xícara de bananas congeladas [90 g]
- 1 xícara de abacate picado [350 g]
- 2 colheres de sopa de cacau, pó seco, sem adoçante [11 g]
- 3 colheres de café cheias de pasta de amendoim [12 g]
- 2 colheres de sopa de óleo vegetal, coco [27 g]
- 3 unidades sem caroço de tâmara, domestica, natural e seca [21 g]

MÉTODO DE PREPARO

1º Bater todos os ingredientes no liquidificador.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (160 g)	% DDR
ENERGIA	170 kcal	272 kcal	14 %
CARBOIDRATOS	13 g	20 g	7 %
PROTEÍNA	3 g	4 g	6 %
GORDURA	14 g	22 g	40 %
GORDURAS SATURADAS	6 g	10 g	45 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	9 g	34 %
SÓDIO	13 mg	20 mg	1 %