

SORVETE DE CHOCOLATE DA NUTRI

Sobremesa para os finais de semana

 5 minutos 15 minutos 4 porções

INGREDIENTES

- 1 xícara de bananas congeladas [165 g]
- 1 xícara de chá de abacate, in natura [230 g]
- 2 colheres de sopa de cacau em pó [26 g]
- 3 colheres de sopa rasas de pasta de amendoim [60 g]
- 2 colheres de sopa de óleo vegetal, coco [27 g]
- 3 unidades de tâmaras frescas [21 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bater todos os ingredientes no liquidificador

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (119 g)	% DDR
ENERGIA	230 kcal	273 kcal	14 %
CARBOIDRATOS	14 g	16 g	5 %
PROTEÍNA	5 g	6 g	8 %
GORDURA	19 g	22 g	40 %
GORDURAS SATURADAS	7 g	8 g	38 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	6 g	24 %
SÓDIO	58 mg	68 mg	3 %