



GELADO DE BANANA

 10 minutos 1 hora 2 porções

INGREDIENTES

- 2 unidades grandes de banana (444 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Descasque e fatie as bananas. Coloque num recipiente ou sobre película antiaderente e leve ao congelador.
- 2º Para ficar com um gelado macio e cremoso, deixe entre meia hora e 60 minutos. [Para ficar com um gelado sólido e denso, deixe no congelador ao longo de 12 horas, no mínimo.]
- 3º Depois de tirar as bananas do congelador, coloque-as num liquidificador e triture, até ficar com um suave creme.
- 4º Sirva, com decoração a gosto: por exemplo, umas ervas aromáticas e frutos silvestres, ou canela ou pepitas de cacau.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (131 g)	% DR
ENERGIA	104 kcal	136 kcal	7 %
PROTEÍNA	2 g	2 g	4 %
H. CARBONO	22 g	29 g	11 %
AÇÚCARES	20 g	26 g	29 %
GORDURA	0 g	1 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	4 g	16 %
SÓDIO	6 mg	8 mg	0 %