



GELADO DE BANANA E CHOCOLATE NEGRO

 5 minutos

INGREDIENTES

- 200 gramas de banana congelada
- 250 gramas de queijo "Quark" natural magro Ou iogurte natural grego ligeiro/light
- 2 quadrados de chocolate negro + 70% cacau picado

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Triturar a banana congelada com o quark ou grego.
- 2º Colocar o preparado numa taça e envolver o chocolate picado. Servir

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DR
ENERGIA	103 kcal	5 %
PROTEÍNA	7 g	13 %
H. CARBONO	15 g	6 %
AÇÚCARES	10 g	11 %
GORDURA	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	5 %
SÓDIO	24 mg	1 %