

SORVETE DE BANANA



A receita de hoje é um sorvete de banana congelada, um sorvete de banana fit para você não ficar se entupindo de gordura. Tenho certeza que você e a família toda irão amar, é uma sobremesa saudável para refrescar esse verão, um sorvete de banana sem leite condensado, sem açúcar, sem gelatina, sem creme de leite, apenas usando a fruta. O sabor é opcional eu vou apenas ensinar a base de como fazer sorvete de banana congelada, depois é só adicionar sabor. Pode ser feito de cacau até jaca. E adivinhem. É só congelar e bater mais simples que isso IMPOSSÍVEL! E para ficar mais saboroso, mais cremoso e mais TUDO é só acrescentar iogurte grego. Agora tenho certeza que vai ficar mais fácil de fazer dieta sem falhar não é mesmo? Sorvete de Banana Congelada.

 5 minutos

INGREDIENTES

- 2 unidades de banana prata crua (130 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Coloque as bananas congeladas dentro de um triturador de alimentos.
- 2º Triture até virar um creme.
- 3º Prontinho, é só servir!
- 4º Para fazer um sorvete mais cremoso e que renda mais é só acrescentar 1 potinho de iogurte grego ou de kefir. O sorvete de banana pode ser consumido logo depois de ser feito ou você pode voltar ao congelador por mais 2 horas para que ele fique mais consistente.
- 5º Caso deseje adicionar alguma outra fruta picada para dar sabor ao seu sorvete, fique à vontade
- 6º Outros sabores bons são: Cacau, pasta de amendoim, leite em pó ou whey protein.
- 7º Vale também colocar baunilha para não comer apenas com gosto de banana.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	98 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	26 g	9 %
PROTEÍNA	1 g	2 %
GORDURA	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	—	—
FIBRA ALIMENTAR	2 g	8 %
SÓDIO	—	—