

**SORVETE DE CHOCOLATE**

Sorvete de chocolate cremoso e proteico

 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 unidade de banana nanica congelada [100 g]
- 1 dosador de whey protein concentrado sabor chocolate [30 g] **ou** 1 dosador de whey protein concentrado sabor baunilha [30 g] **ou** 2 colheres de sopa cheias de leite em pó integral [32 g]
- 2 colheres de sopa de cacau em pó 70-100% [10 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em um processador ou mixer, bata todos os ingredientes com um pouco de água. Coloque a água aos poucos para não perder o ponto.
- 2º Quando chegar no ponto de creme o sorvete esta pronto.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [141 g]	% DDR
ENERGIA	175 kcal	247 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	26 g	37 g	12 %
PROTEÍNA	14 g	20 g	26 %
GORDURA	4 g	6 g	11 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	6 g	25 %
SÓDIO	55 mg	78 mg	3 %