



## GELATO CRUDISTA ALLA BANANA (IBS)

 5 minuti 30 minuti

### INGREDIENTI

- 1 banana
- scaglie di cioccolato 10g
- Latte di soia 100g
- Crema di nocciole

### COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° tagliare la banana
- 2° congelare la banana
- 3° Versare tutti gli ingredienti nel frullatore.
- 4° Se risulta difficile e troppo denso aggiungere qualche cc di acqua oppure (in alternativa) qualche cc di latte vegetale. Si creerà un vero e proprio gelato da mangiare SUBITO!

### INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	% AR
ENERGIA	117 kcal	6 %
PROTEINE	3 g	6 %
CARBOIDRATI	14 g	6 %
ZUCCHERI	13 g	15 %
LIPIDI	6 g	8 %
GRASSI SATURI	2 g	10 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	3 %
SODIO	21 mg	1 %