

Sorvete de Manga Fit

Ingredientes 1 Banana grande cortada e congelada 3 Fatias de gengibre 2 Mangas maduras sem casca picadas e congeladas folhas de hortelã 1 Iogurte Desnatado Natural

🕒 Preparação 5 minutos ● Total 20 minutos 3 porções

Ingredientes

ou

1 unidade de banana prata crua (65 g)

ou

8 gramas de gengibre, cru

ou

2 unidades pequenas de manga (240 g)

ou

2 folhas de hortelã, fresco (0 g)

ou

1 unidade média de iogurte desnatado (200 g)

Método de preparo

1

liquidificador

2

Preparo Em primeiro lugar coloque todos os ingredientes (menos a hortelã) no liquidificador ou processador e bata aos poucos, desligue algumas vezes, mexa com uma colher e volte a bater. Em seguida quando adquirir consistência homogênea coloque em taças e sirva com hortelã picadinha por cima. Se preferir coloque as taças no congelador para endurecer um pouco mais antes de servir.