




### SORVETE DE CHOCOLATE E BANANA

Ótimo pra quando bate aquela vontade de uma sobremesa geladinha

-  1 hora
-  18 horas
-  2 bolas

## INGREDIENTES

- 4 unidades médias, prata de banana [160 g]
- 3 colheres de sopa de cacau, pó seco, sem adoçante [16 g]

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Corte as bananas em fatias e congele;
- 2º Após congeladas, bater as bananas em mixer, processador ou liquidificador com o cacau, vá acrescentando água ou leite de sua preferência até formar uma massa;
- 3º Sirva com pedaços de frutas, ou como preferir;
- 4º Depois de pronto consumir imediatamente, se for congelado ficara com aspecto de gelo, é preciso bater novamente, então sugiro congelar na forminha de gelo para facilitar o processo.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR BOLA (62 g)	% DDR
ENERGIA	107 kcal	66 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	27 g	17 g	6 %
PROTEÍNA	3 g	2 g	3 %
GORDURA	2 g	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	7 g	4 g	18 %
SÓDIO	4 mg	2 mg	0 %