

**SORVETE FIT**

Sorvete de frutas, sem açúcar e sem lactose

 30 minutos 2 horas e 30 minutos 16 porções**INGREDIENTES**

- 2 unidades grandes, prata de banana (110 g)
- 2 xícaras de chá, metades de morango, cru (304 g)
- 1 garrafa de leite de coco (200 g) **ou** 200 gramas de leite de vaca, desnatado, em pó

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Corte as bananas em pedaços pequenos. Lave e limpe os morangos.
- 2º Coloque tudo em uma tábua e leve ao congelador por 2-3 horas.
- 3º Após congelar, coloque as bananas e os morangos em um liquidificador, adicione o leite de coco e bata até obter uma consistência uniforme.
- 4º Transfira para um recipiente e leve ao congelador por mais de 2-3 horas.
- 5º Pode servir. O sorvete está pronto, sem culpa.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (36 g)	% DDR
ENERGIA	126 kcal	45 kcal	2 %
CARBOIDRATOS	17 g	6 g	2 %
PROTEÍNA	7 g	2 g	3 %
GORDURA	4 g	1 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	1 g	2 %
SÓDIO	77 mg	28 mg	1 %