



SORBET DE BANANA COM MORANGO

Gelado de banana com morango [e variações de sabores]

 20 minutos

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de banana prata crua [65 g]
- 4 unidades grandes de morango [80 g] **ou** 1 unidade pequena, espada de manga [60 g] **ou** 1 colher de sopa cheia de chocolate em pó de qualquer marca [15 g] **ou** 50 gramas de framboesa, congelado, vermelha, adoçado **ou** 20 gramas de polpa de maracujá, congelada

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Corte as bananas em fatias grossas
- 2º Coloque um um saquinho e leve ao freezer até que esteja congelada, costumo já deixar saquinhos no freezer ou cortar a noite para usar pela manhã.
- 3º Os morangos também sempre tenho no freezer, mas costumo já comprar congelado.
- 4º No processador ou liquidificador coloque todos os ingredientes, e primeiro use a tecla pulsar, para não estragar seu aparelho!!! Quando você sentir que não tem mais frutas congeladas inteiras, ou seja, o treco parou de pular, você deixa bater até virar uma massa cremosa.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (100 g)	% DDR
ENERGIA	92 kcal	92 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	24 g	24 g	8 %
PROTEÍNA	1 g	1 g	1 %
GORDURA	0 g	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	9 %
SÓDIO	11 mg	11 mg	0 %