



GELADO DE BANANA E CACAU

Todo o prazer de um gelado de cacau, bem cremoso mas sem a adição de açúcar. Ótimo para miúdos e graúdos!

 2 porções

INGREDIENTES

- 200 gramas de banana - congelada e bem madura
- 2 colheres de sopa de cacau cru (em pó) - 26g
- 40 ml (4 colheres de sopa) de bebida de soja natural sem açúcar
- 1 colher de sopa de manteiga de amendoim 100% (16 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Coloque todos os ingredientes num robot de cozinha (ou num copo alto que dê para usar com a varinha) e vá triturando até atingir um creme homogéneo.
- 2º Depois pode comer simples ou com algum topping: granola, frutos oleaginosos triturados (nozes, amêndoas, cajú, pistácios, entre outros), muesli ou sementes. Bom apetite!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (141 g)	% DR
ENERGIA	120 kcal	169 kcal	8 %
PROTEÍNA	3 g	4 g	9 %
H. CARBONO	18 g	25 g	10 %
AÇÚCARES	14 g	20 g	22 %
GORDURA	3 g	5 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	4 g	17 %
SÓDIO	5 mg	6 mg	0 %