

SORVETE DE UVA CASEIRO



O sorvete caseiro é uma opção deliciosa e saudável para refrescar os dias quentes sem abrir mão do equilíbrio. Feito com ingredientes naturais, pode ser adaptado para diferentes necessidades, evitando conservantes e açúcares em excesso. Além de ser mais nutritivo, permite criatividade nos sabores e a inclusão de frutas, iogurtes e até proteínas, tornando-se uma alternativa mais leve e funcional. Fácil de preparar, é uma forma gostosa de cuidar da alimentação sem culpa! Link de processador: <https://amzn.to/43qoQ3A>

 10 minutos 50 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- Uva roxa sem semente congelada - 1 baga de uva [170 g] *ou a fruta que preferir
- Banana congelada - 1 unidade [100 g]
- Leite em pó integral ou whey protein - 2 colheres de sopa cheias [32 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Higienize as uvas deixando 15 min. de molho em 1 L de água e 1 colher de sopa de água sanitária. Após a higienização, lave em água corrente e retire as sementes uma a uma da baga. Reserve em um pote e deixe no congelador até congelar. *Você pode escolher qualquer tipo de fruta, desde que esteja congelada. Link de processador: <https://amzn.to/43qoQ3A>
- 2º Escolha uma banana bem madura, descasque, corte em 3 pedaços, reserve em um pote e deixe no congelador até congelar. *A banana é opcional, ela traz mais cremosidade e adoça o sorvete. Você pode substituir por uva passar, tâmara ou deixar somente a fruta principal.
- 3º Em um processador (não funciona em liquidificador), adicione as frutas congeladas e bata.
- 4º Ao triturar as frutas, adicione o leite em pó. Se ficar muito farelento adicione um pouquinho de água.
*Muito cuidado nesse processo para não perder a textura de sorvete.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (302 g)	% DDR
ENERGIA	104 kcal	313 kcal	16 %
CARBOIDRATOS	18 g	53 g	18 %
PROTEÍNA	3 g	10 g	14 %
GORDURA	3 g	9 g	16 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	5 g	22 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	12 %
SÓDIO	37 mg	113 mg	5 %