



SORVETE DE BANANA COM NOZES CARAMELIZADAS

Sobremesa, ideal para diminuir a ansiedade

 10 minutos 40 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade média de banana (40 g) descascada e congelada
- 2 colheres de sopa (60 gramas) de iogurte natural ou leite vegetal
- 1 colher de sopa de nozes (8 g)
- 1 colher de sopa de mel de abelha (15 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata no liquidificador a banana com o iogurte ou leite vegetal até que fique na consistência cremosa. Reserve.
- 2º Caramelize as nozes com o mel em uma frigideira. Coloque sobre o sorvete de banana e sirva.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (110 g)	% DDR
ENERGIA	122 kcal	134 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	17 g	19 g	6 %
PROTEÍNA	4 g	4 g	6 %
GORDURA	5 g	6 g	11 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	4 %
SÓDIO	26 mg	29 mg	1 %