



GELADO DE FRUTOS VERMELHOS COM CHOCOLATE (VEGAN)

Passo a passo em vídeo <u> aqui neste link.</u>

 2 porções

INGREDIENTES

- 2 mãos cheias de frutos vermelhos congelados
- 1 unidade média de banana congelada
- Opcional: 1 quadrado de chocolate 80% cacau (para topping)
- 2 colheres de sopa de sementes de cânhamo **ou** 20 gramas de frutos secos
- Bebida vegetal não açucarada ou leite magro (cerca de 50 ml para ajudar a homogeneizar)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Juntar tudo num processador de alimentos e misturar, com paciência, dando diferentes voltas.
- 2º No final, servir com raspas do quadrado de chocolate.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (125 g)	% DR
ENERGIA	125 kcal	155 kcal	8 %
PROTEÍNA	5 g	6 g	12 %
H. CARBONO	10 g	12 g	5 %
AÇÚCARES	8 g	10 g	11 %
GORDURA	7 g	9 g	13 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	5 g	22 %
SÓDIO	8 mg	10 mg	0 %