

Receita

Sorvete saudável de banana



Ingrediente:

- 6 bananas nanicas maduras
- Suco de $\frac{1}{4}$ de limão

Modo de preparo:

1. Cortar as bananas em rodelas e espalhar dentro de um saco apropriado para congelamento de alimentos
2. Deixar no freezer por 24 horas
3. Retirar do freezer e aguardar 5 a 10 minutos antes de iniciar o preparo
4. Em um liquidificador ou processador bater aos poucos as bananas congeladas com o suco do limão até ficar na consistência de sorvete
5. Servir em seguida para o sorvete não escurecer

Sugestão de combinações com banana: manga, mamão, morango ou abacate

Nutricionistas

Juliane Gomes de Barros - CRN 01 / 6930

Liliane Gomes de Barros - CRN 01 / 6929