

[Receitas em vídeo](#)[Sobremesas](#)

## Gelado de Morango-Banana

 20 min. Fácil Económico 4 doses

### Ingredientes

300 g de morangos em pedaços

200 g de banana às rodelas

50 g de açúcar amarelo

### Informação nutricional

|                            |            |      |
|----------------------------|------------|------|
| <b>Energia</b>             | 117,1 kcal | 6%*  |
| <b>Proteínas</b>           | 1,3 g      | 3%*  |
| <b>Lípidos</b>             | 0,5 g      | 1%*  |
| <b>Hidratos de Carbono</b> | 27,1 g     | 10%* |

\*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

### Preparação

- 1 Triture todos os ingredientes até obter uma mistura homogénea. Leve à máquina de gelados, ou, em alternativa, coloque no congelador e vá batendo com a batedeira várias vezes durante a solidificação.
- 2 Quantas mais vezes for batido, mais cremoso ficará. Guarde o gelado numa caixa e conserve no congelador.