



Sobremesas Vegan

## 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.