

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

Energia	117,1 kcal	6%*
Proteínas	1,3 g	3%*
Lípidos	0,5 g	1%*
Hidratos de Carbono	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.